

منوعات الفكر

ص 22

العين للتوزيع تدريب موظفيها
في مجالات الصحة والسلامة

ص 31

منة فضالي:

لم أعد أفكر بالشائعات
أو أهتم بالرد عليها



طريقة علاج الغدة الدرقية
بالأعشاب الطبيعية

ص 23



المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 م - العدد 12820
Tuesday 31 December 2019 - Issue No 12820

شوكولا بألوان قوس قزح

شوكولا بألوان قوس قزح.. ابتكار جديد كشف عنه المعهد الفيديالي السويسري للتكنولوجيا بالتعاون مع جامعة سويسرية متخصصة بالعلوم حيث توصل الباحثون إلى تقنية تحول الشوكولا البنية إلى شوكولا ملونة، دون الحاجة لإضافة ألوان غذائية.

تتوجه الطبقة البنية على سطح الشوكولا من لقاء نفسها بألوان قوس زح بطريقة تحاكي تلون الحبرياء في الطبيعة، ومصدر الابتكار جاء بشكل عضوي بعد نقاش بين باحثين في الجامعة السويسرية حول مدى إمكانية التوصل إلى شوكولا بعيدة عن اللون البني أو الأبيض المتوافر في الأسواق، حيث بدأ الباحثان السويسريان يجربان بعض التجارب المرحية في مطبخ الجامعة ودراسة خصائص الشوكولا للتمكن من تغيير لونها.

تضمنت التجارب الأولى قشرة الذهب الصالحة للأكل المستخدمة في الشوكولا الفاخرة بالإضافة إلى مادة أكسيد التيتانيوم المستخدمة في تلوين الطعام، لكن الباحثون رفضوا هذه الطريقة باعتبارها معقدة كون هذه التقنية تتطلب تلوين الشوكولا على حرارة مرتفعة يصعب خلالها التحكم بالألوان، مما يجعل عملية الطلاء صعبة للغاية.

وبعد التحقق من الأبحاث، بحث العلماء عن تقنية جديدة والعمل على تغيير خصائص سطح الشوكولا بدلاً من استخدام الإضافات في التجارب الأولى وبالفعل تمكنوا في النهاية من التوصل لطريقة لطبع قشرة رقيقة ملونة على سطح الشوكولا تجعلها تلمع وتتألق مثل قوس قزح.

ويتوقع الباحثون في المعهد أن يتشكل هذا الاكتشاف جديدًا -تطورًا جديدًا- في صناعة الشوكولا. وبحسب موقع أوديتي سنترال لغرايفي يكثف الباحثون اتصالاتهم مع كبار شركات الشوكولا حول العالم للبدء بإنتاج هذه الطبقة الملونة من الشوكولا وطرحها في الأسواق.

كيف يؤثر التوتر والإجهاد على صحة الشعر؟



يترك التوتر والإجهاد بصماته على صحتنا النفسية والجسدية، ويؤدي إلى عواقب وخيمة أقلها زيادة تساقط الشعر لدى الرجال والنساء. وقد لا تنفع علاجات تساقط الشعر في إيقافه. فما الحل؟

حين تزداد ضغوط الحياة وتطول قوائم المهام والمواعيد، فإن ذلك لا ينعكس على صحتنا النفسية وحسب، بل يتعداه إلى صحة الجسد أيضاً الذي يبيد مختلف العوارض كالصداع وآلام المعدة والظهر واضطرابات النوم وحتى ارتفاع ضغط الدم في بعض الحالات. لكن هل يأتي تساقط الشعر أيضاً نتيجة للتوتر وفرط الإجهاد بسبب العمل؟

في هذا السياق ينقل موقع "إن تي في" الألماني عن الدكتور بيرنرد ريفر قوله: "بأي حال من الأحوال فإن الإجهاد يمكن أن يكون مسبباً لتساقط الشعر". ويضيف الأخصائي في الطب الباطني والعلاج الطبيعي أنه إضافة إلى الإجهاد توجد العديد من الأسباب الأخرى لتساقط الشعر.

ولكن متى يجب أن يثير تساقط الشعر القلق؟

كل إنسان يومياً ما بين 70 و 100 شعرة، وفقدان هذا العدد يعد جزءاً من الدورة الطبيعية للشعر. لكن الأمر يصبح مزعجاً حين تتراجع كثافة الشعر بشكل واضح حيث تظهر مساحة أكبر من الجبين أن تلاحظ بقع دائرية خالية من الشعر في فروة الرأس.

ومن الأسباب الأخرى لزيادة تساقط الشعر: النظام الغذائي والالتهابات واختلال وظيفة الغدة الدرقية والوراثة والآثار الجانبية لبعض الأدوية، والإجهاد الناتج عن ضغوط الحياة كذلك. ومن أجل علاج تساقط الشعر، يجب معرفة أسبابه من قبل الطبيب المعالج. ويوضح الدكتور ريفر بالقول: "هناك العديد من الأسباب وراء تساقط الشعر المرتبط بالإجهاد، إذ يتسبب فرط الإجهاد بتدمير المواد الحيوية في الجسم". ويضيف أن جذور الشعر تصاب بنقص إمدادات هذه المواد. وفي ظل نقص هذه المواد يصبح الشعر ضعيفاً أول الأمر ومن ثم يفقد بريقه ليكون هشاً في نهاية المطاف، وفي حال استمرار نقص المواد الحيوية نتيجة لفرط الإجهاد يزداد في الوقت ذاته تركيز الوسائط الكيميائية في جلد فروة الرأس.

وبما أن كل بصيلة شعر في فروة الرأس محاطة بشبكة كثيفة من الألياف العصبية، فإن المواد التي يطلقها الجسم عند الإجهاد تصل إليها أيضاً، ما يتسبب عادة بحدوث التهابات في جذور الشعر واضطرابات في نموه أو حتى تساقطه. لكن الأشخاص الذين يفقدون شعرهم جراء الإجهاد سرعان ما يتعافون في دائرة مفرغة بسبب تفكيرهم الدائم بمشكلتهم الجديدة مع فقدان الشعر، إذ لا يزيد التفكير بهذه المشكلة والقلق المصاحب لها إلا من زيادة تساقط الشعر.

تدرك العديد من الشركات المصنعة لهذه الآلية وتقدم

أيضاً لخطر الإصابة بتساقط الشعر التدريجي، المعروف بـ"تلحية الجر". فقد اكتشف باحثون في جامعة جون هوبكنز الأمريكية أن الأشخاص الذين يصفون شعرهم بطرق معينة يتعرضون بشكل أكبر لظاهرة تساقط الشعر التدريجي، وقد يؤدي ذلك في نهاية الأمر إلى الصلع الدائم.

قام الخبراء بتحليل نتائج 19 دراسة سابقة وفحصوا العلاقة بين تساقط الشعر المعروف بـ"تلحية الجر وطرق تصفيف الشعر، واكتشفوا أن الترسجات التي تشد الشعر بشكل قوي ومستمر تسبب في الضغط على بصيلات الشعر، ما يؤدي إلى ضعف الشعر وتساقطه.

ما الترسجات التي يجب تجنبها؟

حذر الباحثون بشكل خاص من الترسجات التي تجعل الشعر تحت شد مستمر وقوي، مثل الضفائر وذيل الحصان وجديلة الشعر والكعكة. شد الشعر في هذه الترسجات يسبب ضرراً في جذور الشعر ويتلفها، ما يؤدي إلى تساقط الشعر في نهاية الأمر.

كذلك نصح الباحثون في دراستهم بتجنب استخدام الحرارة والمستحضرات الكيميائية وأدوات زيادة نعومة الشعر، لأنها تزيد من خطر فقدانه. كما حذر الأطباء من المخاطر الجمة التي تنتج عن عملية زيادة كثافة الشعر وإطالته، والتي تتم عن طريق لصق خصلات من الشعر على فروة الرأس، ما يعرض جذور الشعر الطبيعي للتلف.

لعملتها مختلف العلاجات على شكل سوائل غسيل أو كبسولات أو الشامبو المحتوية على الفيتامينات خصيصاً للشعر. لكن هذه لا تساعد في علاج جميع الحالات وعادة ما تكون مكلفة مادياً بيد أن العلاج الأفضل والأكثر استدامة والأرخص مادياً هو خفض مستوى التوتر بشكل دائم. وهذا هو التحدي الحقيقي للأشخاص العائدين في الإجهاد الدائم. إذ عليهم أن يجدوا أسباب التوترهم. عندئذ فقط تتاح لهم إمكانية تغيير حياتهم، ومن يفضل في خفض مستوى التوتر في حياته، عليه أن يطلب المساعدة من المختصين من أجل صحته أو شعره على الأقل. وما أن يتخفض مستوى التوتر حتى يبدأ الشعر بالنمو من جديد.

بعض ترسجات الشعر تسبب تساقطه

فقدان الشعر يعد مشكلة كبيرة، خاصة للنساء. لكن السبب يكون في كثير من الأحيان بسيط ويمكن تجنبه، فقد اكتشف باحثون أمريكيون أن بعض ترسجات الشعر تزيد من احتمال تساقطه. فما هي هذه الترسجات "الخطرة"؟

تغيير شكل الوجه يبدأ في كثير من الأحيان بتغيير قصة الشعر أو طريقة تصفيفه، وقد يجعل هذا الأمر المرأة تشعر بمزيد من الثقة، لكن بعض الترسجات قد تعرضها للتلف.

دراسة تحذر من أنظمة مساعدة السائق

كشفت دراسة حديثة أن الأنظمة الإلكترونية لمساعدة قاندي السيارات تؤدي في كثير من الأحيان إلى تشتيت تركيز قائد السيارة مما يزيد من احتمالات وقوع حوادث.

وتوصلت الدراسة التي أجراها معهد تقنيات النقل في ولاية فيرجينيا الأمريكية بالتعاون مع مؤسسة "اي.ايه.ايه" للأمان المرورية في الولايات المتحدة إلى أن السائقين الذين يمتلكون سيارات مزودة بأنظمة مساعدة السائق تتزايد احتمالات انغماسهم في سلوكيات تؤدي إلى تشتيت التركيز مثل الكتابة على لوحات المفاتيح أو متابعة شاشات البيانات أو التفرغ على أزرار التحكم المختلفة.

وأكدت الدراسة التي أوردتها الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" أن أنظمة مساعدة قائد السيارة يمكن أن تحسن السلامة على الطرق، ولكن يتعين على السائق ألا يبالغ في تقدير قدرات هذه الأنظمة على منع وقوع الحوادث.

وأضافت أن قاندي السيارات لا يحصلون على معلومات أو بيانات كافية بشأن أنظمة مساعدة قائد السيارة قبل استخدامها على الطرق الرئيسية.

وتشير بيانات إدارة النقل في مدينة سايتل الأمريكية إلى أن 24 حادثة مرورية تسببت في سقوط قتلى وقعت خلال عام 2018 جراء تشتيت انتباه قائد السيارة.

وتحذر قوانين المرور المعمول بها في ولاية واشنطن الأمريكية استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف المحمولة والكمبيوتر اللوحي والمحمول وأجهزة الألعاب الإلكترونية، أثناء القيادة، وتضرب عقوبات مشددة للتصدي لهذه السلوكيات مثل الغرامات.

إنجاب الأطفال يطيل شبابية دماغ النساء

اكتشف العلماء من دراستهم لدماغ نساء متوسطات العمر، أن دماغ اللاتي أنجبن أفضل ممن لم ينجبن أطفالاً، وهذا يعني أن الآلية الدفاعية التي تظهر لدى الحامل تبقى مدى الحياة. وتفيد مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences، التي نشرت نتائج هذه الدراسة، بأنه خلال فترة الحمل والأسابيع الأولى بعد وضع الطفل تحدث في جسم المرأة تغيرات جديدة، تشمل حتى الدماغ، حيث تزداد مرونته بصورة حادة، وتعاد بنية الاتصالات العصبية، وتعمل آليات قوية للتكيف لضمان صحة الأم والطفل.

وكما هو معلوم، خلال فترة الحمل يتقلص حجم دماغ المرأة، وخلال ستة أشهر بعد وضع المولود يعود إلى حجمه الطبيعي.

وتشير فرضيات نشرت في الأدبيات العلمية، إلى أن التغيرات في الخلايا العصبية التي تحصل خلال فترة الحمل، قد تبقى فترة طويلة بعد الولادة، ما يوفر حماية لدمغها مدى الحياة، عن طريق إبطاء عملية شيخوختها.

الثلاجة المزعة.. في مطبخك

طورت شركة إل جي الكورية الجنوبية جهازاً جديداً يسمو من الوهله الأولى كأنه ثلاجة، لكنه في واقع الأمر جهاز بستنة داخلي مخصص لزراعة الخضروات والفواكه والنباتات داخل المطبخ بكل سهولة، بهدف اتباع نمط حياة أكثر صحة وأكثر اخضراراً، يتماشى مع مفهوم البيئة المستدامة. ويتميز الجهاز بتزويده بنظام متطور للتحكم في الإضاءة والمياه ودرجة الحرارة، ويأتي مع حزم بذور المتكاملة تشمل 20 نوعاً مختلفاً من الخضروات الورقية مثل الخس والجرجير والهندباء والريحان وغيرها. ويرتبط الجهاز بتطبيق ذكي خاص يتم تثبيته على الهواتف الذكية لمساعدة المستخدمين على إدارة ومراقبة نباتاتهم، وتقديم إرشادات مفيدة في كل خطوة لضمان حصاد ناجح في كل مرة، بحسب ما ورد في موقع الشركة الإلكتروني. وتستعرض إل جي مزايا جهازها الجديد خلال مشاركتها معرض CES الإلكترونيات الاستهلاكية 2020 الذي تنطلق فعالياته في الفترة من 7 إلى 10 يناير "كانون الثاني" في مدينة لاس فيغاس الأمريكية، ولم تكشف الشركة عن سعر وموعد طرح الجهاز في الأسواق العالمية.





لتطبيق التحول الذكي في البلدية

بلدية منطقة العين تحصل على جائزة أفكار بريطانيا عن مشروع التعاقد الذكي

خدمة تقدم عبر مراكز خدمة العملاء إلى خدمة تقدم عبر تقنيات الذكاء الاصطناعي. الجدير بالذكر أن جائزة أفكار بريطانيا هي جائزة عالية تمنى بتوثيق الأفكار المبتكرة و منح تصنيف مؤسسات مبتكرة في العالم بناء على معايير عالمية مبنية على أسس واضحة لترسيخ منظومة الابتكار في مجالات العمل المؤسسي للنهوض بمستويات الأداء. ومقر مكتب الجائزة في المملكة المتحدة وهي مؤسسة غير ربحية ذات عضوية متنوعة وتعمل منذ أكثر من 30 عاماً في دعم وتشجيع الابتكار في جميع أنحاء العالم من خلال دعم المؤسسات لتسيير قوة الأفكار وتنفيذها لتحقيق فوائد مادية أو معنوية و قيمة مضافة للمؤسسات والأفراد والمتعاملين. كما تشجع على تبادل الخبرات وأفضل الممارسات بين دول العالم من خلال المؤتمرات التي يستضيفها مكتب الجائزة في المملكة المتحدة سنوياً.

أهمية لدى البلدية ، و لوجود عدد من المشاريع المتميزة في هذا المجال ، و تم إعداد وثيقة الجائزة حسب استخدام الفرص المتاحة لتحديد الأولويات و توقعات المتعاملين و المتابعة مع العملاء و قياس رضاهم. و التجاوب مع العملاء و حصر أرائهم و إشراكهم في جميع مراحل التخطيط و التواصل الفعال مع العملاء و تلبية احتياجاتهم و توقعاتهم بكفاءة و فعالية من حيث التكلفة و الحلول الرقمية المستخدمة . و صرح الحميري ، أن مشروع التعاقد الذكي أحد مشاريع نظام توثيق ، و تتمثل في إيجاد حلول ذكية لمنصة تقنية تهدف لبذل الحد الأدنى من الجهد و التكلفة و الوقت لإنتاج عقد الإيجار ، لذلك استخدمنا أدوات و عمليات مستحدثة بالإضافة لأدوات الذكاء الاصطناعي لتبسيط تطبيق عقود الإيجار. وضعنا خارطة الطريق لتحويل العملية من

عملية التوثيق ، كما تم توضيح كيفية مساهمة المشروع إيجابياً على البيئة و التكاليف و المتعاملين . و قال الدكتور علي صالح الحميري مدير إدارة الأراضي و العقارات في بلدية منطقة العين ، أن الحصول على الجائزة لهو دليل على الجهود المبذولة في سبيل تطبيق توجهات الحكومة الرشيدة في مجال التحول الرقمي و تقديم جميع التسهيلات للمتعاملين لتحقيق الريادة في هذا المجال و تقديم تجربة متعاملين مميزة . وأضاف الحميري : تم التقديم للجائزة من خلال مكتب التميز المؤسسي في البلدية ، حيث تم الاطلاع على فئات الجائزة و التي شملت التركيز على العملاء و الصحة و الأمان و التعاون و خدمة المتعاملين و الاستدامة و التقنية الرقمية المستخدمة و التحسين المستمر و المسؤولية الاجتماعية للشركات ، و قد تم اختيار فئة التركيز على المتعاملين لما لها من

•• العين - الفجر

حصلت بلدية منطقة العين على جائزة أفكار بريطانيا عن مشروع توثيق العقود الإيجارية " التعاقد الذكي " وذلك في مدينة أدنبره البريطانية ، حيث ترأس الوفد المشارك من البلدية الدكتور علي صالح الحميري مدير إدارة الأراضي و العقارات بالبلدية و عدد من الموظفين ، و تعني الجائزة بتوثيق الأفكار المبتكرة و منح تصنيف لمؤسسات مبتكرة في العالم بناء على معايير عالمية مبنية على أسس واضحة لترسيخ منظومة الابتكار في مجالات العمل المؤسسي للنهوض بمستويات الأداء . و شاركت بلدية منطقة العين بمشروع توثيق عقود الإيجار ضمن فئة التركيز على المتعاملين من خلال تسليط الضوء من خلال المشاركة على تطوير رحلة التعامل في نظام توثيق العقود الإيجارية و تسهيل

منوعات الفكر

تماشيا مع رؤية الإمارات 2071 لتمكين التعليم

المستقبلي في مجالات العلوم والتكنولوجيا المتقدمة

دائرة التعليم والمعرفة والمركز الوطني

لعلوم التكنولوجيا والفضاء بجامعة

الإمارات ينظمان فعاليات مخيم الفضاء

•• أبوظبي - الفجر

انطلاقاً من دور دائرة التعليم والمعرفة في إماراة أبوظبي في تنمية الطلبة الموهوبين والشائقين في مختلف القطاعات الحيوية، نظمت الدائرة بالتعاون مع المركز الوطني لعلوم التكنولوجيا والفضاء بجامعة الإمارات العربية المتحدة فعاليات مخيم الفضاء السنوي للطلبة الموهوبين والشائقين في مجال العلوم والتكنولوجيا، والذين أظهروا اهتماماً كبيراً ببرامج الفضاء والتكنولوجيا الحديثة.

ويهدف المخيم الذي أقيم في الفترة من 22 إلى 24 ديسمبر 2019 للطلقات وفي الفترة من 24 إلى 26 ديسمبر 2019 للطلاب، إلى تزويد الشباب الشغوف بتجربة استثنائية لاكتشاف الفضاء ومساعدتهم على فهم نظامنا الشمسي من خلال توفير تجارب عملية فريدة في علوم وتكنولوجيا الفضاء، حيث يعد المخيم وجهة ثرية بالمحتوى العلمي والثقافي والتي تمكن الأجيال الناشئة من الحصول على المعرفة الأساسية بعلوم الفضاء وتقنياته وتكسيهم الخبرات الخاصة بقطاع الفضاء الوطني.

وتضمن المخيم الشتوي مخرجات تعليمية تركز على التعريف بمشاريع وأبحاث المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء وكيفية تحليل المعلومات والتقاط الصور في الفضاء، كما ركز المخيم على تقديم موضوعات متنوعة حول قطاع الفضاء في دولة الإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى التعرف على أنظمة تحديد المواقع والخرائط والاستشعار عن بعد ومعلومات عن كوكب المريخ.

يمثل مخيم الفضاء نموذجاً لاستثمار القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة في التواضع والوطنية الشابة ودعمها لتواصل لبناء العنصر البشري القادر على المساهمة في برنامج الإمارات الفضائي بالأفكار والابتكارات التي ترسخ من مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة عالمياً في هذا القطاع الحيوي.

وفي هذا السياق، أكد الدكتور خالد الهاشمي مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بالجامعة على أن: "المخيم الشتوي يأتي استكمالاً لجهود المركز في تشجيع الطلبة الشباب على الاهتمام بعلوم الفضاء وهندسة الأقمار الاصطناعية ونشر الوعي والمعرفة بمجال الفضاء وإلهام الطلبة لدراسة التخصصات الفضائية المطلوبة. وسيكون هذا المخيم الفضائي رحلة تعليمية استثنائية ستتيح للطلبة الخوض في تجربة علمية متممة لفهم علوم الفضاء وهندسة الأقمار الاصطناعية باستخدام نهج التعليم العملي."

ومن جانبها صرح الدكتور منى العامري من إدارة الموهوبين في دائرة التعليم والمعرفة بأبوظبي، "تأتي مشاركة دائرة التعليم والمعرفة في مخيم الفضاء الشتوي تماشياً مع رؤية الإمارات 2071 والتي تهدف لتمكين التعليم المستقبلي وتعزيز مستوى تدريب العلوم والتكنولوجيا المتقدمة، لا سيما في مجالات الفضاء والهندسة والابتكار والعلوم الطبية والصحية. واستلمت قائلة أن دائرة التعليم والمعرفة تضع نصب أعينها دائماً تقديم الدعم الكامل للطلبة الموهوبين والشائقين وخلق فرص حقيقية لإبراز مواهبهم وتحفيزهم على الإبداع بهدف خلق جيل جديد قادر على المساهمة بفاعلية في تحقيق اقتصاد مستدام قائم على المعرفة."

كما أعربت الدكتورة منى العامري عن سعادة دائرة التعليم والمعرفة بالعمل مع المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات العربية المتحدة لتنفيذ مخيم الفضاء الشتوي والذي شاركت فيه مجموعة واعدة من الطلبة الموهوبين والشائقين في مجال العلوم والتكنولوجيا، ونأمل في مواصلة التعاون المشترك بين الجهتين لما فيه خير للوطن.

مخيم الفضاء هو مبادرة ينظمها المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء (NSSTC) لتشجيع العقول الشابة نحو الفضاء، والعلوم، والتكنولوجيا، والهندسة، والرياضيات. سيكون هذا المخيم الفضائي رحلة تعليمية استثنائية، إذ ستتيح للطلاب تحقيق فهم عام لعلوم الفضاء وهندسة الأقمار الاصطناعية باستخدام نهج التعليم العملي.

ويأتي مخيم الفضاء ضمن جهود دائرة التعليم والمعرفة والمركز الوطني لعلوم التكنولوجيا والفضاء بجامعة الإمارات العربية المتحدة في دعم رؤية القيادة الرشيدة الهادفة إلى تحفيز الأجيال القادمة على دراسة علوم الفضاء وتشجيعهم على دراسة التخصصات العلمية المتعلقة بقطاع الفضاء، والمشاركة في المنقبات والندوات والفعاليات الطلابية والاتطلاع على المهام الحالية التي تقوم بها الدولة في القطاع سواء في قطاع المهام الفضائية أو في تصنيع الأقمار الاصطناعية وغيرها من المجالات ذات الصلة.



بالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس

«الزراعة والسلامة الغذائية» تنظم لقاءً توعويًا للمزارعين بمجلس الوقن



•• العين - الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في مجلس الوقن بمدينة العين، بالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي، لقاءً توعويًا لأصحاب المزارع ومربي الثروة الحيوانية وذلك في إطار سعيها لتعزيز منظومة الأمن الغذائي وتحقيق الاستفادة الزراعية في إمارة أبوظبي من خلال تنفيذ برامج فعالة لتنمية القطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني. وتضمن اللقاء الذي حضره المهندس مبارك المنصورى المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الزراعية، عرضاً لأهم الخدمات التي تقدمها الهيئة لأصحاب المزارع ومربي الثروة الحيوانية من برامج وخطط زراعية، كما تطرق لاقصاديات تربية وإنتاج الثروة الحيوانية، حيث ركز على تربية وإنتاج الأغنام والماعز من خلال التعرف على كيفية إدارة القطيع بأسلوب تجاري والطرق المثلى للوقاية من الأمراض التي تصيب الثروة الحيوانية. وقال المهندس مبارك المنصورى "إن تنظيم هذا اللقاء الفتح بين الهيئة والمزارعين ومربي الثروة الحيوانية يأتي في وقت يتعاظم فيه الاهتمام بهاتين الشريحتين، لما تمثلانه من دور بارز في توفير المنتجات النباتية والحيوانية الهامة للمجتمع للمساهمة في تعزيز الأمن الغذائي على مستوى إمارة أبوظبي بشكل خاص وعلى مستوى الدولة بوجه عام". وأكد على ضرورة الارتفاع بالإنتاج الزراعي، من خلال

تطوير وتحسين الأداء في المجال الزراعي على مستوى الإمارة، وكذلك الارتفاع بمستوى التوعية والتوجيه الإرشاد بالممارسات الزراعية الجيدة، وتعكس كذلك اهتمام الهيئة بتوفير قنوات تواصل فعالة مع الجمهور، وحرصها على تنمية القطاع الزراعي في إمارة أبوظبي وتطويره، باعتباره ركيزة رئيسية في دعم الاقتصاد الوطني المستدام من خلال تنوع مصادر الدخل، ورفع نسبة الاكتفاء الذاتي من المنتجات الغذائية المحلية الآمنة، واستغلال الموارد الطبيعية المحلية على أسس علمية واقتصادية قادرة على دعم مؤشرات المنافسة والاستدامة.

التلف، وتقديم جملة من الإرشادات المهمة حول التغذية السليمة للحيوان وأثرها في تحسين صحته ورفع إنتاجيته بما يسهم في تحقيق النفع للمربي والاقتصاد الوطني بشكل عام. وتم في ختام اللقاء فتح باب المناقشة مع أصحاب المزارع ومربي الثروة الحيوانية حول البرامج والخدمات التي تقدمها الهيئة لهم وسبل التعاون المستقبلي وكيفية تطوير تلك الخدمات بما يتماشى مع احتياجاتهم. ويأتي هذا اللقاء ضمن سلسلة الفعاليات التي تنظمها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ، في سبيل

التركيز على وضع برامج ومبادرات لترشيد استهلاك مياه الري على مستوى الإمارة، وتبني الممارسات الزراعية الجيدة والتقنيات الحديثة في الزراعة لكافة مالكي المزارع ومربي الثروة الحيوانية، وضمان جودة وسلامة المنتجات النباتية والحيوانية والمحافظة على الموارد الطبيعية المتاحة بالإمارة لضمان استدامتها للأجيال القادمة. وتناول اللقاء أيضاً مسألة ترشيد استخدام المياه في الزراعة، من خلال تحسين كفاءة الري، والاستثمار في التقنيات الزراعية المناسبة، بالإضافة إلى توعية الحضور بطرق ووسائل حفظ الأعلاف ومنعها من



في العمل، والالتزام بتطبيق أفضل وأحدث الممارسات العالمية في هذا المجال، لضمان ترسيخ ثقافة الصحة والسلامة المهنية بين موظفيها حيث يستمر قسم الصحة والسلامة بإقامة ورش عمل و دورات تدريبية للموظفين لرفع مستوى الوعي لديهم و ضمان مدى جاهزيتهم في تحطى المخاطر.

أي وقت وأي مكان وهذا يبادي بدورة لتكافل الجهود ورفع مستوى الصحة والسلامة في المجتمع والمحافظة على الأرواح والممتلكات ويعمل على خلق مجتمع صحي خالي من المخاطر. صرح مدير قسم الصحة والسلامة والبيئة المهندس عبدالهادي الهاجري، بأن الشركة تسعى للارتفاع بأعلى معايير الصحة والسلامة

للحراق والحالات الطوارئ وحصد قسم الصحة والسلامة والبيئة 11 حملة توعوية لكيفية العمل في الجو الحار بعنوان الإجهاد الحراري و شملت 230 موظفاً ومتعاملاً بالتعاون مع دائرة الطاقة كما تم التنسيق مع المفاوضين العاملين التابعين للشركة حيث بلغ عدد عمليات التدقيق 19 عملية و 44 جولة تفتيشية على العمليات والأنشطة وذلك تأكد من مدى تطبيق قانون حظر العمل وقت الظهيرة والالتزام بأشتراطات الأمن والسلامة. كما تم إنجاز نظام الإدارة المتكامل الذي شمل 13 بند من تعليمات تشغيلية و 29 إجراء من شأنه تشغيلية بالإضافة إلى تحديث وإنشاء 165 مخاطر وظيفية والأنشطة وموظفي

4600 ساعة تدريبية

العين للتوزيع تدريب موظفيها في مجالات الصحة والسلامة

•• العين - الفجر

أنجز قسم الصحة والسلامة والبيئة بشركة العين للتوزيع خلال عام 2019 ما يقارب 4600 ساعة تدريبية لموظفي شركة العين للتوزيع حيث ركزت الدورات التدريبية على أهمية التعرف على المخاطر والمسؤوليات في حماية بيئة العمل وكيفية السيطرة وتقييم المخاطر والتحقيق في الحوادث وقياس الأداء لتحقيق الفائدة المرجوة بالإضافة إلى تحسين مستوى الشركة من ناحية الوعي الثقافي بالسلامة وتقديره لإجراءات السلامة ومشاركة الموظفين والمواطنين والاستشاريين التابعين لشركة العين وذلك لضمان الامتثال لجميع المتطلبات التشريعية المتعلقة بنشر الوعي والحويلة دون

وقوع الإصابات والأمراض والحوادث، ومراعاة متطلبات الجودة والصحة والسلامة والبيئة في التصميم والإنشاء والتشغيل وأعمال الصيانة، وتخطيط أداء أنظمة الجودة والصحة والسلامة والبيئة وضبطها ومراقبتها وقياسها. حيث نظم القسم للتأكد من جاهزية الفرق لحالات الطوارئ 3 عمليات إخلاء وهمي بمشاركة جهات خارجية مثل الدفاع المدني ومديرية شرطة العين عمليات إخلاء وهمي داخلي بالشركة مما يضمن ترسيخ ثقافة السلامة والصحة المهنية لدى الموظفين جاء ذلك لاستمرارية تطوير نظام الإدارة المتكامل الذي سارح في تحسين سرعة الاستجابة للحالات الطوارئ لدى الموظفين الشركة من 5 إلى 3 دقائق خلال التمارين والتجارب الوهمية

منوعات الغذاء

23



سوء التغذية يزيد من خطر فقدان البصر

توصل باحثون إلى أن الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً غنياً باللحوم الحمراء والمعالجة، والأطعمة القليلة، والحبوب المكررة ومنتجات الألبان عالية الدسم قد يكونون أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للإصابة بحالة عينية تؤدي إلى إلتلاف شبكية العين وتؤثر على الرؤية المركزية للشخص فإذا كنت تريد حماية نظرك في سن الشيخوخة، فتأكد من تناول طعام صحي.

وتسمى هذه الحالة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر في المرحلة المتأخرة (AMD)، وهي حالة لا رجعة فيها تؤثر على الرؤية المركزية للشخص، وتباعد قدرتها على القيادة، من بين الأنشطة اليومية الشائعة الأخرى. وقال شروت دي جي الأستاذ في جامعة "يوهالو" بالولايات المتحدة "إن علاج التنكس البقعي المرتبط بالعمر في المرحلة المتأخرة (AMD) المتأخر والأوعية الدموية هو علاج غزير ومكلف، ولا يوجد علاج لضمور جفراي، وهو الشكل الآخر من أشكال التنكس البقعي المتأخرة التي تسبب أيضاً فقد البصر"، وأضاف "من مصلحتنا القصوى أن نلتقط هذه الحالة مبكراً ومنع تطور التنكس البقعي المتأخر". وتشير النتائج إلى أن النمط الغذائي الغربي قد يكون عامل خطر لتطور التنكس البقعي المتأخر AMD في وقت متأخر.

ومع ذلك، لم يرتبط النظام الغذائي الغربي مع تطور التنكس البقعي AMD المبكر في الدراسة، التي نشرت في المجلة البريطانية لطب العيون. واستخدم الباحثون بيانات عن 66 نوعاً من الأطعمة المختلفة التي أبلغ عنها المشاركون عن تناولهم ما بين عامي 1987 و1995 وحددوا نمطين غذائيين في هذه المجموعة - الغربية وما يشار إليه الباحثون عمومًا باسم "الحكمة" (صحية) - التي أوضحت بشكل أفضل أعظم اختلاف بين الوجبات.



تشكل الدهون الثلاثية خطراً على قلب الإنسان وصحته، إلا أن علاجها ممكن، خاصة إذا تم تداركها قبل إصابة الشخص بأمراض القلب.

يخزن جسم الإنسان الدهون المتبقية فوق حاجته على شكل دهون ثلاثية، تتجمع في الشرايين حتى تتكدس كدهون تهدد صحة القلب.

وتصبح الدهون الثلاثية خطيرة عندما يتناول الإنسان طعاماً فوق حاجته، إذ لا يقوم الجسم بالتخلص من الدهون، بل يمتصها ويبدأ بتخزينها لأوقات الحاجة.

من الغدد المهمة في الجسم

طريقة علاج الغدة الدرقية بالأعشاب الطبيعية



الخليط على الرقبة وتركه لمدة ربع ساعة، وبعد ذلك يغسل بالماء الدافئ.

أوراق الهندباء

تعد أوراق الهندباء من الأعشاب القوية لـ علاج الغدة الدرقية، حيث يمكن تناولها كمشروب دافئ يتم تحضيره مثل الشاي، أو يمكن استخدامه كمعجون مع السمعة، عن طريق سحق أوراق الهندباء وإضافة القليل من السمعة إليها، ثم يتم تدفئة هذا الخليط على النار وليس تسخينه، ويوضع من هذا الخليط

في كثير من الأحيان من الشعور بالتعب أو زيادة وفقدان الوزن. كما أن هناك العديد من الفوائد لعرق السوس للجسم حيث إنه يمنع نمو خلايا سرطان الغدة الدرقية ما يجعل عرق السوس علاج فعال لسرطان الغدة الدرقية وغيرها من اضطرابات الغدد الصماء ذات الصلة.

بذور الكتان Flaxseed

تساهم بذور الكتان في علاج الغدة الدرقية حيث إنها تحوي على أحماض دهنية أساسية وأهمها أوميغا 3 والتي تقيد في علاج الغدة الدرقية.

وفي دراسة أجراها المركز الطبي لجامعة ميريلاند، تبين أن استهلاك الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3، مثل بذور الكتان، يساعد على زيادة إنتاج هرمونات الغدة الدرقية.



تقع الغدة الدرقية أمام القصبة الهوائية في الرقبة، وعلى الرغم من صغر حجمها فإن الغدة الدرقية من الغدد المهمة في الجسم والتي تحتوي على خلايا خاصة يطلق عليها اسم "الخلايا الكيسية"، وهي المسؤولة بشكل أساسي عن إفراز هرمون الغدة الدرقية والذي يلعب دوراً مهماً في التحكم في العديد من الوظائف بالجسم وأهمها عمليات الأيض "التمثيل الغذائي" والوزن والطاقة ويؤثر حدوث أي خلل وظيفي في هذه الغدة الصماء في تعطيل وظائف معظم أعضاء الجسم وتنقسم اضطرابات الغدة الدرقية إلى: فرط نشاط الغدة الدرقية، و قصور الغدة الدرقية و الغدة الدرقية المتضخمة.

ولعل من أبرز أعراض الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية: زيادة الوزن أو فقدانه، والإرهاق المزمن، والاكتئاب، وجفاف الجلد والشعر، والإمساك أو الإسهال، وعدم انتظام الحيض للنساء.

وتحدث اضطرابات الغدة الدرقية عندما لا تنتج هرموناتها بشكل كافٍ لاحتياجات الجسم والتي يحتاجها الجسم بنسب محددة للقيام بوظائفه بشكل طبيعي، ولا شك أن هناك العديد من الأدوية التي تعمل على علاج الغدة الدرقية والتي تؤخذ تحت إشراف طبي إلا أن الطرق الطبيعية وتناول الأعشاب من الممكن أن تساهم في علاج الغدة الدرقية وفي هذا التقرير نتعرف على طرق علاج الغدة الدرقية بالأعشاب الطبيعية والأغذية الأخرى..

الجوز الأسود Black Walnut

يعتبر الجوز الأسود واحداً من أغنى مصادر اليود والذي يتنافس المأكولات البحرية على احتواءه نسبة كبيرة من اليود وهو واحد من المغذيات الأساسية التي تلعب دوراً حيوياً في علاج الغدة الدرقية وتحسين وظائفها.

كما أن نقص كميات اليود في الجسم يمكن أن يؤدي إلى عدد من الحالات مثل التعب المزمن والاكتئاب.

أوراق السبانخ

المعروف أن للسبانخ فوائد عديدة للجسم، فهي تحتوي على العديد من الأحماض والمعادن التي تحسن من وظائف أعضاء الجسم المختلفة، كما أن لها دور فعال في علاج الغدة الدرقية، ويمكن فرم السبانخ وإضافة ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ووضع



عرق السوس Licorice

الغدة الدرقية تعد هذه العشبة من الأعشاب الطبيعية التي تساهم في علاج الغدة الدرقية والتي تحافظ على التوازن بين الغدد المختلفة وتؤدي إلى تحسين الطاقة والوزن عند مرضى الغدة الدرقية الذين يعانون

الغدة الدرقية حيث يعمل لليوم على تقوية وتنشيط جهاز المناعة عند الأشخاص الذين يعانون من مرض المناعة، كما يستخدم لزيادة هرمون الغدة الدرقية، ويعمل على تنظيمها، حيث يمكن تناول لليوم ثلاث مرات في اليوم، أو استخدامه كمشروب دافئ.

على الرقبة بعد ذلك لمدة ربع ساعة، وينصح بتكرار هذه الوصفة يوميا حتى الشفاء.

اليومون

يعد اليومون من الأعذية التي تساعد على علاج

عصير الجرجير يتم تناول هذا العصير بمعدل ملعقة إلى ثلاثة ملاعق كبيرة في اليوم الواحد، أي يجب تناول ملعقة واحدة بعد تناول كل وجبة مخصص لليوم، يمكن شرب هذا العصير مع الحليب أو الماء، ولا يجب تقطيع الجرجير قبل عصره بل يجب عصره بشكل مباشر. يمكن تخصيص حزمة كاملة من الجرجير وتناولها مع وجبات الطعام الرئيسية.

الثوم يعمل الثوم على تقليل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، حيث ينصح بتناوله ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكن مضغ ثلاث فصوص في الصباح، أو إضافته إلى الأطباق المختلفة، كما يمكن إضافته إلى عصير اليومون والبقدونس.

عصير الجرجير يتم تناول هذا العصير بمعدل ملعقة إلى ثلاثة ملاعق كبيرة في اليوم الواحد، أي يجب تناول ملعقة واحدة بعد تناول كل وجبة مخصص لليوم، يمكن شرب هذا العصير مع الحليب أو الماء، ولا يجب تقطيع الجرجير قبل عصره بل يجب عصره بشكل مباشر. يمكن تخصيص حزمة كاملة من الجرجير وتناولها مع وجبات الطعام الرئيسية.

الثوم يعمل الثوم على تقليل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، حيث ينصح بتناوله ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكن مضغ ثلاث فصوص في الصباح، أو إضافته إلى الأطباق المختلفة، كما يمكن إضافته إلى عصير اليومون والبقدونس.

الثوم يعمل الثوم على تقليل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، حيث ينصح بتناوله ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكن مضغ ثلاث فصوص في الصباح، أو إضافته إلى الأطباق المختلفة، كما يمكن إضافته إلى عصير اليومون والبقدونس.

الثوم يعمل الثوم على تقليل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، حيث ينصح بتناوله ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكن مضغ ثلاث فصوص في الصباح، أو إضافته إلى الأطباق المختلفة، كما يمكن إضافته إلى عصير اليومون والبقدونس.

فوائد الزبيب الأسود خارقة

فوائد الزبيب الأسود مهمة للصحة. والأمر ليس مستغرباً، حيث إن العنب الأسود يملك فوائد جمة تؤمن الحماية للجسم من عدد كبير من الأمراض.



والتي تسبب تسوس الأسنان، كما تساعد على تثبيط نمو البكتيريا المسؤولة عن التهاب دواعم السن.

فوائد الزبيب الأسود في علاج فقر الدم يحتوي الزبيب على مستويات مهمة من الحديد، ما يجعله من الأطعمة الجيدة التي تساهم في علاج مشكلة فقر الدم والأنيميا.

فوائد الزبيب الأسود في مكافحة مشكلة هشاشة العظام إن الزبيب غني بالبوتاسيوم والكالسيوم وهما من أبرز المعادن لصحة العظام. لذا، فإن الزبيب الأسود يكافح مشكلة هشاشة العظام، ويساعد في الوقاية منها.

فوائد الزبيب الأسود في حماية القلب نسبة لغنى الزبيب بالبوتاسيوم، فهو يساعد على التحكم بمستويات ضغط الدم، وللحفاظ على صحة القلب، ننصح بإدراج الزبيب الأسود ضمن لائحة غذائك وغذاء عائلتك.

فوائد الزبيب الأسود في مكافحة مشكلة الشيب المبكر يعتبر الزبيب من الأطعمة الجيدة التي تلعب دوراً إيجابياً في مكافحة مشكلة الشيب المبكر، فاستفدي من منافع الكبيرة وادخليه إلى نمطك الغذائي الصحي.

فوائد الزبيب الأسود في مكافحة مشكلة الشيب المبكر يعتبر الزبيب من الأطعمة الجيدة التي تلعب دوراً إيجابياً في مكافحة مشكلة الشيب المبكر، فاستفدي من منافع الكبيرة وادخليه إلى نمطك الغذائي الصحي.



الغذائية التي تمتلك مؤشر جهد سكري منخفضاً Low Glycemic index، مما يعني أنه لا يرفع نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة، كما أنه يحتوي على البوتاسيوم ومواد أخرى، مما يعمل على خفض ضغط الدم والتحكم بمستويات السكر في الدم.

فوائد الزبيب الأسود في الوقاية من تسوس الأسنان يحتوي الزبيب على بعض المركبات الكيميائية الطبيعية مثل حمض الأوليوليك وحمض اللينوليك التي تعمل على مقاومة البكتيريا في الفم،

المجلة

غرفة عجمان تنظم ورشة

حول منهجية المقارنات المعيارية

عجمان - الفجر

نظمت غرفة تجارة وصناعة عجمان ورشة عمل حول منهجية المقارنات المعيارية والنماذج المرتبطة به، بحضور سعادة سالم السويدي مدير عام غرفة عجمان، حيث تناولت الورشة مفهوم المقارنات المعيارية وأهميتها وأنواعها وأليات تنفيذها ومعايير تشكيل فرق المقارنة والنماذج المستخدمة قبل وبعد المقارنات.

تناولت الورشة التي عقدت في مقر غرفة عجمان، مفهوم المقارنات المعيارية للمؤسسات باعتبارها وسيلة لتطوير الأداء وفقاً لأفضل الممارسات المحلية والعالمية بما يحقق الأهداف المرجوة، ويعزز من تبادل الخبرات وتكوين الشراكات، حيث تتنوع أهمية المقارنات المعيارية من خلال الوقوف على كفاءة العمليات وكفاءة إدارة الموارد والوظائف وتوزيع الأدوار واتاحة خيارات التحسين.

كما أطلع الحضور على أنواع المقارنات ومنها الداخلية على مستوى إدارات الجهة والتي تتميز بسهولة تنفيذها، أو مقارنات خارجية مع جهات أخرى محلياً ودولياً بهدف نقل الأفكار والمعرفة والتعرف على أفضل الممارسات في كافة المجالات.

هذا وأكد الورشة على أهمية دور فريق العمل القائم بالمقارنات ومهامه لتعظيم الاستفادة وتعميمها على كافة الموظفين للارتقاء بمنظومة العمل والخدمات الموجهة للعملاء والمتعاملين.

من جانبه ثمن الحضور توجيهات مجلس إدارة غرفة عجمان لاعتماد أجندة زيارات للتعرف على أفضل الممارسات وخاصة مع الجهات المعنية بطبيعة عمل غرفة عجمان بهدف الارتقاء بالخدمات الموجهة لقطاع الأعمال في الإمارة.



«الأوراق المالية» تعتمد دليل الانضباط

المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة

دبي-أم- الفجر

عقد مجلس إدارة هيئة الأوراق المالية والسلع اجتماعه الثاني في دبي برئاسة معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصورى وزير الاقتصاد رئيس مجلس الإدارة، ناقش الاجتماع عدداً من المبادرات التي تستهدف تطوير منظومة الأنشطة والخدمات المالية المرتبطة بقطاع الأوراق المالية بالدولة لتضاهي أفضل المعايير والممارسات الدولية.

وتناول الاجتماع عدداً من الموضوعات والقضايا الهامة ذات الصلة بقطاع الأوراق المالية، كما أطلع المجلس على عدد من المستجدات المتعلقة بقطاع الأوراق المالية واستعرض المجلس تقرير متابعة تنفيذ القرارات والتوصيات الصادرة عن الاجتماع السابق المعقد في سبتمبر الماضي، وناقش مجموعة من التوصيات والمشاريع التي من شأنها تعزيز منظومة الانضباط الأسواق المالية بالدولة، واعتمد مجلس إدارة الهيئة "دليل معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة" الذي أعدته إدارة الهيئة وفقاً لأفضل الممارسات العالمية، ومن أبرز ملامح النظام الجديد تضمينه معايير ومتطلبات جديدة تتعلق بالاعتبارات البيئية والمسؤولية الاجتماعية وحوكمة المؤسسة، يأتي ذلك في إطار سعي الهيئة لتطوير النظام الإشرافي والرقابي والارتقاء به ليضاهي أفضل المعايير والممارسات الدولية لتطوير قطاع الأوراق المالية في الدولة وتنظيمه، وسعيها منها لتطوير منظومة حوكمة الشركات المساهمة العامة وذلك من خلال وضع إطار عمل قانوني ونظامي واضح وفعال لتنظيم شؤون تلك الشركات بما يضمن حقوق جميع أصحاب المصالح فيها، وتعزيز الدور الرقابي للهيئة وتحديث مسؤوليات مجلس إدارة الشركة المساهمة العامة وإدارتها التنفيذية بشكل أكثر وضوحاً مع ضمان تحقيق قدر كافٍ من الشفافية والحيادية في سوق رأس المال. وخلال الاجتماع أطلع المجلس على جدول مقارنة بين قرار رئيس مجلس إدارة الهيئة لسنة 2016 بشأن معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة ومشروع دليل معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة، وكذلك تقرير بشأن أبرز الملامح الجديدة للمشروع، التي شملت إلزام الشركات بتعيين أمين سر مجلس إدارة، وتحديد شروط شغل هذه الوظيفة، ومهام أمين السر، وإلزام الشركات بتعيين غالبية أعضاء مجلس الإدارة من المستقلين غير التنفيذيين.

إطار تنظيمي عالمي يجمع المؤسسات الرسمية والخاصة

جواهر القاسمي تطلق منصة «ارتقاء» لدعم شراكة المرأة في تنمية البلدان متوسطة ومنخفضة الدخل



•• الشارقة-الفجر:

ترجمة لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أطلقت سمو الشارقة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، منصة «ارتقاء» الأولى من نوعها على مستوى المنطقة والتي ستعمل على توحيد جهود المؤسسات الرسمية والخاصة ومنظمات المجتمع المدني العاملة من أجل تمكين المرأة في البلدان متوسطة ومنخفضة الدخل، وبما يتناسب مع حاجات وخصوصيات كل مجتمع.

وكان صاحب السمو حاكم الشارقة، قد تلمح في كلمته خلال افتتاح الدورة الثانية من القمة العالمية للتمكين الاقتصادي للمرأة التي عقدت في ديسمبر الجاري في الشارقة، بأنه سيكون أحد الضامين لساعي وبرامج تمكين ومساعدة المرأة في آسيا، وأفريقيا وأمريكا الجنوبية، وطالب سموه خلال كلمته في افتتاح القمة، المؤسسات في الشارقة بتوسيع نطاق دعمها للمرأة والمبادرات الرامية إلى تمكينها خارج نطاق الإمارة.

ويطلق منصة «ارتقاء»، تكون الدورة الثانية من القمة العالمية للتمكين الاقتصادي للمرأة، والتي انعقدت في ديسمبر الجاري هي الأخيرة، وستتضمن مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، مهمتها في دعم المرأة، ومشاريعها، وهيئة بيئة عمل، وثقافة مؤسسية تتلاءم مع تطلعاتها، من خلال المنصة التي ستشمل أعمالها آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية ومنطقة الكاريبي.

وتمثل منصة «ارتقاء» إطاراً تنظيمياً عالمياً، يجمع تحت مظلتها «هياكل تنسيق» إقليمية موزعة على البلدان متوسطة ومنخفضة الدخل في آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية ومنطقة البحر الكاريبي، يشرف عليها مسؤولون محليون يتولون مهمة إدارتها والتنسيق بينها، ورفع التقارير للمكتب الرئيسي للمنصة والذي تشرف عليه مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة.

وتتشكل عضوية هيئات التنسيق الإقليمية من صنع القرار ومؤسسات رسمية وخاصة ومنظمات المجتمع المدني العاملة في إطار تمكين ودعم شراكة المرأة الاقتصادية والاجتماعية، إلى جانب مؤسسات أكاديمية وبحيث، وتعمل كل من هذه المؤسسات في إطارها ومجال تخصصها لتحقيق التماثل في الخطط والبرامج فيما بينها، ولتسريع الوصول إلى الهدف الاستراتيجي للمنصة وهو تحقيق الشراكة الشاملة بين الرجل والمرأة في قطاعات الأعمال وبمختلف مستوياتها على قاعدة التكافؤ في الفرص.

ويتشارك أعضاء المنصة، الذين سيتم استقطابهم وتسجيلهم من قبل قادة هيئات التنسيق الإقليمية، المشورة والخبرات والآراء فيما بينهم، لاقتراح وتطوير الاستراتيجيات الإقليمية وتشارك أعضاء المنصة، الذين سيتم استقطابهم وتسجيلهم من قبل قادة هيئات التنسيق الإقليمية، المشورة والخبرات والآراء فيما بينهم، لاقتراح وتطوير الاستراتيجيات الإقليمية

والعالية حول تمكين المرأة. وستعد المنصة اجتماعاً سنوياً يجمع الأعضاء والشركاء لمناقشة الإنجازات التي تم تحقيقها والتحديات التي تعيق تعزيز الكفاء والأهداف الرئيسة للمنصة. وستقدم المنصة المساعدة التقنية والدعم المعرفي للمؤسسات والمنظمات والجمعيات والشركات المعنية بتمكين المرأة في البلدان المستهدفة، وستوفر التقارير البحثية السنوية لسؤولي هيئات التنسيق، وستقترح الحلول للمعضلات التي تعيق شراكة المرأة في التنمية، كما ستعمل على تعزيز الروابط والعلاقات بين مؤسسات ومشاريع النساء في تلك البلدان من ناحية ومنظمات ومؤسسات المجتمع الدولي والشركات العالمية المؤثرة في تركيبة وسياسة الاقتصاد الدولي من ناحية ثانية.

وقالت سمو الشارقة جواهر بنت محمد القاسمي: "لقد وعد صاحب السمو، أن يكون دائماً سنداً وعوناً للمرأة وداعماً لطموحاتها نحو الشراكة في بناء وتطوير الاقتصادات والمجتمعات،

المنصة تترجم توجيهات حاكم الشارقة في القمة العالمية للتمكين الاقتصادي للمرأة



وفا نحن اليوم نشهد أحد ترجمات هذا الوعد بإطلاق "منصة ارتقاء" التي تهدف إلى توحيد جهود المؤسسات التي تعيق تعزيز الكفاء والعمل واختصار المسافة بيننا وبين اقتصاد يشتمل على العدالة وتكافؤ الفرص. وأضافت سمو الشارقة جواهر القاسمي: "إن إطلاق منصة ارتقاء، يؤكد تفهماً بقدرتها المرأة على استنهاض وتنمية المجتمعات متوسطة ومنخفضة الدخل، والشراكة في بناء الحضارات بالتعاون والتكامل مع الرجل في مجالات العمل كافة. وتابعت سموها: "لقد كانت المرأة عبر التاريخ نواة الأسرة وصانعة القيم ومرعبة الأجيال، وكانت الشراكة في العمل وفي تحمل أعباء الحياة، وليست مساعي العالم اليومى نحو تمكينها الاقتصادي والاجتماعي إلا سعيًا نحو استعادة دورها التاريخي وتمكينها من الوصول إلى المكانة التي تستحقها وتقدير دورها المحوري في بناء الأمم، فتحثور الاقتصاد وتنامي احتياجات المجتمعات يجب أن يترافق

تعزيز مكانة دبي كمنصة مثالية للشراء

«اقتصادية دبي» تكثف حملاتها الرقابية على العروض الترويجية والفعاليات خلال فترة المهرجانات

محمد لوتاه: تلعب اقتصادية دبي دوراً رقابياً للتأكد من مصداقية وجودة العروض المقدمة

دبي-الفجر:

أعلن قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك في اقتصادية دبي، عن تكثيف الحملات الرقابية على جميع المنشآت التجارية في إمارة دبي، وبالأخص التي تقدم العروض الترويجية والخصومات... ويأتي ذلك بالتنسيق مع بدء مهرجان دبي للتسوق، وموسم رأس الميلادية والذي يشهد إقبالاً متزايداً من المشتريين على من مقيميين وسياح على حد سواء. وتأتي هذه الخطوة حرصاً من اقتصادية دبي على حماية كل ما يمس مصلحة العملاء أو التحاليل عليهم، عبر التأكد من شفافيتها ومصداقية العروض المقدمة

دبي ذراع مهم للفعاليات التي تقام على أرض دبي التي تمتاز بتجارة التجزئة، ومن هذا المنطلق حرص على تفعيل دورها الرقابي للتأكد من مصداقية وجودة العروض المقدمة، وتطبيق أسعار المنتجات الترويجية مع الخصومات والعروض، وعدم وقوع المستهلكين في مصيدة بعض التاجر، الذين يقومون باستغلال هذه الفترات لتحقيق عوائد ربحية عالية. وأضاف لوتاه: "يقوم فريق العمل على متابعة كافة الفعاليات والعروض الترويجية التي تقام على مستوى إمارة دبي، وكذلك التأكد من تطابق أجندة الفعاليات مع التصريح الصادر من اقتصادية دبي، وعدم وجود أي تجاوزات، فضلاً عن ذلك



دبي 60054555، ليتم اتخاذ الإجراءات اللازمة.

من خلال المشاركة بفعاليات وأنشطة فنية وترفيهية .. منتسبات «سجاياء فتيات الشارقة» يضعن بصمتن الفنية في مخرج 88E للمأكولات والتسوق

•• الشارقة-الفجر:

تشارك سجاياء فتيات الشارقة، بفعالية مخرج 88E للمأكولات والتسوق، التي ينظمها مركز الجواهر للمناسبات والإتمرات حتى 4 يناير المقبل، من خلال تقديم مجموعة من الفعاليات والورش الفنية والترفيهية التي تظهر المواهب الإبداعية والقدرات الفنية لدى المنتسبات، ورسم الفتيات جداريات فنية، حاكمت شعار الفعالية "تدور.. اجتماع.. تسوق"، حيث وضعت المشاركات بصمتن الفنية، التي أضفت طابعاً جميلاً على الفعالية، وأظهرت قدرات الفتيات الفنية في تصميم ورسم لوحات فنية مبدعة، نالت إعجاب الزوار الذين توقفوا لمشاهدة الرسومات التي نفذتها الفتيات على 5 جداريات موزعة بين زدهات الفعالية، والتي تزينت بالألوان المبهجة المأخوذة من ألوان الطبيعة.



في إطار جهودها لتطوير الكوادر الوظيفية وتعزيز المنظومة المالية في الإمارة غرفة الشارقة تخرج 14 متدرجا من دبلوم «وكيل ضريبة القيمة المضافة»

•• الشارقة-الشارقة:

اختتمت غرفة شارقة تجارة وصناعة الشارقة ممثلة بمركز الشارقة للتدريب والتطوير، مؤخرا دبلوم «وكيل ضريبة القيمة المضافة» الذي نفذته بالتعاون مع أكاديمية «بي دبليو سي» إحدى شركات الخدمات المهنية الرائدة في المنطقة، وذلك في إطار جهودها لتطوير الكوادر الوظيفية العاملة في الغرفة وعدد من المؤسسات الحكومية في الشارقة وخريجي الجامعات الباحثين عن عمل في مجال التحصيل والامتثال الضريبي، وتأهيلهم بالمعارف والمهارات التي تمكنهم من تنفيذ مهامهم الوظيفية باحترافية وجودة عالية وفق أفضل الممارسات والمعايير المتبعة عالميا. وتخرج من الدبلوم الذي أقيم على مدار 7 أيام، 14 متدرجا من موظفي الغرفة وشعبة الشارقة وبلدية الشارقة العاملين في تخصصات المحاسبة والإدارة المالية، حيث خضع المشاركون لبرنامج مهني تخصصي تضمن عدد من المحاور أهمها آلية صياغة تقييم أولي لتطبيق نظام ضريبة القيمة المضافة على العمليات والحسابات، وكيفية حساب الضريبة على الشراء وبيع السلع أو الخدمات، وطريقة استخدام ميزان المراجعة لتعويض النقص في ضريبة القيمة المضافة، وتقييم تأثيرها على مختلف القطاعات.

زيادة الوعي القانوني والمالي

وأكدت مريم سيف الشامسي مساعد المدير العام لقطاع خدمات الدعم بالغرفة، أن الغرفة تولي أهمية خاصة للدورات والبرامج التدريبية

التخصصية، ومتابعة كافة المستجدات التي تهم مجتمع الأعمال في الإمارة بهدف زيادة الوعي القانوني والمالي وإطلاع أصحاب الشركات والعينين بمختلف النواحي المرتبطة بأنظمة العمل، لاسيما حول ضريبة القيمة المضافة وآليات التعامل معها، بهدف تعزيز معرفة أعضائها والعاملين في المؤسسات الحكومية في الشارقة حول الضريبة وتطبيقاتها المختلفة، وكيفية تأثيرها على بيئة الأعمال، مشيرة إلى أن الدبلوم الذي تم تنفيذه سيسهم بشكل كبير في دعم المؤسسات على بناء قدرتها الضريبية من خلال تعريف موظفيها بتفاصيل تشريعات ضريبة القيمة المضافة في الإمارات

العامة وتطوير البنية التحتية لتعزيز سهولة ممارسة الأعمال، وتوفير بيئة عمل شديدة التنافسية لمجتمع الأعمال، مؤكدة أن الإقبال المتميز على حضور الدبلوم والمشاركة فيه يعكس الاهتمام بالتحرف أكثر على القانون وآلياته.

مهام الوكيل الضريبي

وسلط هليل اريدم مساعد مدير أكاديمية بي دبليو سي، خلال أيام الدبلوم الضوء على مهام الوكيل الضريبي الذي يتمثل في التسجيل لدى سلطات ضريبة القيمة المضافة في الدولة، إضافة إلى تقديم الاستشارات والتوجيهات في مجال إيداع الإقرارات الدورية وحساب ضريبة القيمة المضافة في الإمارات، كما

وألية تطبيقها، وأهميتها وتأثيرها الاقتصادي، بشكل يؤدي إلى تحقيق الخدمة المثلى للمتعاملين، ويحفظ الحقوق المالية لأصحاب العلاقة، وبما يعزز المنظومة المالية لحكومة الشارقة، لافتة إلى أهمية تطوير أداء العاملين في مجال التحصيل الضريبي باعتبارهم من العناصر الأساسية لنجاح النظام الضريبي الإماراتي، من خلال مساعدة قطاعات الأعمال على الامتثال لالتزاماتهم الضريبية. ولفتت الشامسي إلى أن ضريبة القيمة المضافة تأتي ضمن رؤية الدولة الاستراتيجية لتعزيز النمو الاقتصادي، والمحافظة على استدامته، عبر تنوع مصادر الدخل، وتحسين الخدمات

ب 169 مليون درهم وبطاقة إنتاجية 31,250 ألف طن تبريد

إمبارور تختتم عام 2019 بتشغيل محطة تبريد في منطقة «برشا هايتس»

•• دبي-الشارقة:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارور»، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، عن إختتام عام 9102 بتشغيل محطة تبريد المناطق في منطقة «برشا هايتس»، لتتضم إلى أسطول محطاتها؛ وذلك بطاقة إجمالية تصل إلى 052.13 ألف طن تبريد. وأرست «إمبارور» عقد بدء إنشاء محطة التبريد في منطقة «برشا هايتس» في ديسمبر 8102. بقيمة 961 مليون درهم، وذلك ضمن خططها لتطوير البنية التحتية للارتقاء بخدمات تبريد المناطق، ورفع الكفاءة التشغيلية لمختلف المحطات؛ حيث تهدف المحطة الجديدة، استبدال ثلاث محطات شبه دائمة في منطقة «برشا هايتس» بمحطة متطورة دائمة. وإن تصميم المحطة الجديدة تم وفق أعلى المعايير العالمية في إنشاء وتصميم المباني؛ حيث تم مراعاة



معايير الأبنية الخضراء المستدامة، والتطورات العمرانية الحديثة لإمارة دبي؛ إضافة إلى المظهر العام للمنطقة، والشكل الخارجي للمباني، ومن المتوقع أن يحصل المشروع على شهادة التصنيف الذهبي الخاص بالمباني الخضراء، وفق مقياس «الريادة في الطاقة والتصميم البيئي (LEED)» من المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء. وتعتمد محطة تبريد المناطق في منطقة «برشا هايتس» على استخدام أحدث تقنيات تخزين الطاقة الحرارية (TES)، التي تساعد في تخفيف العبء على شبكة الكهرباء خلال ساعات الذروة، كما تستخدم مياه الصرف المعالجة (TSE) في عملياتها؛ للمحافظة على الموارد الطبيعية. ومن جانبه، قال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارور»، إن بدأ تشغيل محطة تبريد في منطقة برشا هايتس، والتي تشهد طفرة

عقارية وعمرانية كبيرة؛ سيسهم في رفع الكفاءة التشغيلية والخدمات المقدمة للمتعاملين. وأضاف، «نعمل دائما على زيادة عدد محطات تبريد المناطق؛ وذلك ضمن الخطة الاستراتيجية، والتي ننفذها في إمبارور لمواجهة الزيادة

شركة أبوظبي الوطنية للمعارض تعلن عن فتح باب التسجيل الإلكتروني للدورة الرابعة من معرضي «يومكس وسيمتكس 2020»

•• أبوظبي--الشارقة:

أعلنت شركة أبوظبي الوطنية للمعارض «أديك» عن فتح باب التسجيل الإلكتروني للمعارض والإعلاميين والزوار المشاركين في الدورة الرابعة من معرضي الأنظمة غير المأهولة «يومكس 2020» والمحاكاة والتدريب «يومكس 2020» والمؤتمر الصباحي لهما، والحدان يقامان تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وبتنظيم شركة أبوظبي الوطنية للمعارض بالتعاون

مع القيادة العامة للقوات المسلحة، خلال الفترة من 23 - 25 فبراير المقبل. وأوضحت اللجنة العليا المنظمة لمعرضي «يومكس وسيمتكس 2020» أن كافة اللجان الفرعية جاهزة على مدار الساعة ووفق برنامج معد، بهدف تحقيق أعلى مستويات التميز للدورة المقبلة على كافة الأصعدة، وذلك من خلال البناء على النجاحات السابقة التي تمكنت من تحقيقها على الصعيدين الإقليمي والدولي، حيث تقوم فرق العمل التي تضم كفاءات وطنية متميزة بالعمل على إعداد الفعاليات وتطويرها بالشكل

التي يليق بسمة ومكانة دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال سعيد المنصوري، المدير التنفيذي لشركة «أديك» التابعة لشركة أبوظبي الوطنية للمعارض «أديك»؛ «سنكمل هذا العام سلسلة النجاحات التي حققناها في الدورات السابقة، حيث شهدت الدورة الثالثة من معرضي (يومكس وسيمتكس) نجاحا كبيرا وإقبالا محليا ودوليا قياسيًّا، وذلك بفضل دعم قيادتنا الرشيدة وتوجيهاتهم الحكيمة، ونتيجة للجهود الاستثنائية التي بذلتها شركة أبوظبي الوطنية للمعارض ومجموعة الشركات

التابعة لها بالتعاون مع الشركاء من القطاعين العام والخاص واللجان المنظمة والوحدات الإعلامية الراعية للمعرضين والمؤتمر الصباحي لهما، وأضاف المنصوري: «نسعى في شركة أبوظبي الوطنية للمعارض إلى استقطاب وتنظيم المعارض والفعاليات العالمية التي تدعم قطاع سياحة الأعمال والقطاعات التي حدتها خطة أبوظبي، وتساهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في الإمارة. ونحن فخورون بتنظيم هذا المعرض الفريد من نوعه في المنطقة، والذي يتخصص في عرض تقنيات الأنظمة الدفاعية غير المأهولة



الغرفة

27 في إطار مسيرة التحول الرقمي التي رصد لها مليار درهم

بنك الإمارات دبي الوطني يستكمل ترقية منظومته المصرفية الأساسية

•• دبي-الشارقة:

أعلن بنك الإمارات دبي الوطني، المجموعة المصرفية الرائدة في المنطقة، عن استكمال المرحلة الثالثة من مشروع ترقية منظومته المصرفية الأساسية، وذلك في إطار مسيرة التحول الرقمي المتواصلة التي يخوضها البنك سعياً لتعزيز الكفاءة والتفاعلية على امتداد عملياته المحلية والدولية.

وبالاستفادة من حلول «فيناكل» التقنية المتقدمة، ستشهد المرحلة الثالثة من المشروع إطلاق المنظومة المصرفية الجديدة لبنك الإمارات دبي الوطني في المملكة العربية السعودية، عقب إطلاقها بنجاح في سنغافورة والمملكة المتحدة في نوفمبر 2018 و يوليو 2019 على التوالي. وبحلول نهاية عام 2020، سيتم توحيد جميع كيانات بنك الإمارات دبي الوطني وأسواقه ضمن منصة مصرفية واحدة محدثة، مما يتيح له تقديم خدمات مالية



جديدة بسرعة أكبر في الأسواق التي يزاوّل نشاطه فيها، علاوة على تقليص تكاليف منظومة تكنولوجيا المعلومات التابعة له حول العالم. وتعد هذه المبادرة العالمية الخطوة الأكبر في إطار مسيرة التحول الرقمي المتواصلة التي رصد لها البنك مليار درهم وتدخّل عامها الرابع والأخير في عام 2020. وقد شهدت هذه المسيرة بالفعل إدخال العديد من التحسينات الواسعة على المنظومة المؤسسية بما فيها استكمال إحدى أكبر عمليات ترقية نظام «كاليبسو» في العالم لتعزيز خدمات الخزينة؛ والارتقاء بخدمات البنك في قطاع المدفوعات عبر مركز المدفوعات الجديد؛ وإطلاق بوابة «سمارت تريد» لعملاء التمويل التجاري؛ إضافة إلى بناء قدرات عالية المستوى على صعيد السحابة الداخلية والبيانات المؤسسية المرنة، ومزايا الأمان وإمكانات الهيكلية القائمة على برجة واجهة التطبيقات. وفي هذا السياق، قال عبدالله قاسم، الرئيس التنفيذي لإدارة العمليات في مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني: «يختر بنك الإمارات دبي الوطني بالإعلان عن استكمال المرحلة الثالثة من المبادرة العالمية لترقية منظومته المصرفية الأساسية في المملكة العربية السعودية، وذلك في إعجاب النجاح الذي شهدناه لدى إطلاقها في سنغافورة والمملكة المتحدة. وأضاف: «تمثل هذه المبادرة إنجازاً جديداً في إطار استراتيجيتنا طويلة الأمد للتحول الرقمي، والتي نهضت حتى تاريخه العديد من عمليات الترقية والتحسينات لتطبيقنا المؤسسية. وسنركز في عام 2020 على استكمال مبادراتنا متعددة البيانات والأكثر تطوراً مثل ترقية المنظومة المصرفية الأساسية، وسنعمل في الوقت نفسه على ضمان تحويل جميع هذه التحسينات التقنية إلى خدمات مالية سلسة ومبتكرة لعملائنا الكرام».

هدف الارتقاء بمستوى قطاع التأمين في المنطقة

مركز دبي المالي العالمي يتعاون مع كبرى شركات التأمين

•• دبي-الشارقة:

أعلن مركز دبي المالي العالمي، الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا وأحد أفضل عشرة مراكز مالية عالمية، عن توقيع مذكرة تفاهم فريدة مع «لويديز»، الشركة العالمية الرائدة في مجال التأمين وإعادة التأمين، و«معهد تشارتد للتأمين» الذي يتخذ من المملكة المتحدة مقراً له، بهدف الارتقاء بمستوى الكوادر البشرية في قطاع التأمين وإعادة التأمين المحلي بما يتماشى مع أفضل الممارسات العالمية. وتشير توقعات اللجنة الفنية العليا في «جمعية الإمارات للتأمين» أن قيمة التعاملات في سوق التأمين ضمن الإمارات ستصل إلى 16.3 مليار دولار في عام 2019، مدفوعة بزيادة الإنفاق على البنية التحتية والاستثمارات تحضيراً لمعرض إكسبو 2020 دبي. هذا وستعاون مركز دبي المالي العالمي مع شركة «لويديز» و«معهد تشارتد للتأمين» في تنظيم عدد من الدورات التدريبية ونشر سلسلة من الفعاليات والبرامج التي تم تطويرها بالشراكة مع أكاديمية مركز دبي المالي العالمي. وتأتي هذه الشراكة تماشياً مع الأهداف الاستراتيجية لمركز دبي المالي العالمي الذي يسعى لأن يصبح مركزاً للتميز في مجال التأمين وإعادة التأمين بفضل جهود فريق العمل الاستثنائي. وستقدم أول سلسلة دورات تدريبية معتمدة تتناول قطاع التأمين بإشراف أكاديمية مركز دبي المالي العالمي. وقالت علياء الزرعوني، نائب الرئيس التنفيذي للعمليات في سلطة مركز دبي المالي العالمي: «يلتزم مركز دبي المالي العالمي بقيادة مستقبل القطاع المالي من خلال تزويد الجيل القادم من القوى العاملة بالمعرفة والمؤهلات الأساسية. وستتيح لنا التعاون مع المؤسسات الرائدة بما فيها شركة لويديز ومعهد تشارتد للتأمين إمكانية تقديم خدمة استثنائية لأكثر من 100 شركة عاملة في قطاع التأمين وإعادة التأمين. وتسعى لنا منظومتنا القوية والاقتصادات المتماصة باستيعاب مجالات متعددة من الممارسات مثل التأمين الشامل وغير الشامل للحياة والممارسات الإسلامية. وفي هذا السياق، قالت سونجا روتيرز، الرئيس التنفيذي لشركة «لويديز» للتأمين والمدير الإقليمي لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا: «يسرنا في لويديز دبي توقيع مذكرة التفاهم مع سلطة مركز دبي المالي العالمي، حيث تخضع منطقة الشرق الأوسط لتغيرات جذرية وتشهد زيادة مستمرة في الحاجة إلى التدريب والتطوير والخبرة. وستتيح الشراكة الجديدة فوائد متبادلة نقدم فيها خبراتنا المتخصصة لدعم التطوير الإقليمي لأسواق التأمين وإعادة التأمين من خلال برامج تدريبية مخصصة، فضلاً عن دعم مركز دبي المالي العالمي ليصبح مركز التدريب والبحث والتطوير الرئيسي في هذا القطاع».



منوعات الفجر 30

في جامعة نيويورك أبوظبي

مركز «عكاسة» للتصوير الفوتوغرافي يكشف عن صور من السينما المصرية للمرة الأولى المجموعة باسم «سمير فريد» وتتألف من 600 صورة تعود إلى الفترة بين عامي 1940 و1990

يستكشف تاريخ التصوير الفوتوغرافي وتطبيقاته المعاصرة في المنطقة من منظور مختلف، إذ يدعم الدراسة البحثية لمختلف المراحل التاريخية والممارسات الفنية في الوقت الذي يدعم فيه الحوار مع الثقافات وتقاليد التصوير المتعددة من مختلف أنحاء العالم. ويدعم مركز «عكاسة» تطوير ثقافة التصوير في دولة الإمارات عبر باقة واسعة من الأنشطة.

سهولة الوصول إليها. واستطاع المركز حتى اليوم نشر أكثر من 10 آلاف صورة فوتوغرافية على الإنترنت عبر موقعه akkasah.org.

ويحتضن مركز «عكاسة» للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي أرشيفاً ضخماً للإرث الفوتوغرافي لدولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. كما

يهدف تحديد البيانات الوصفية المرتبطة بها، ومن بينها الأفلام التي التقطت منها، بالإضافة إلى الممثلين والمخرجين الذين يظهرون فيها.

ويبدأ الأرشيف الرقمي في المركز جهوداً كبيرة للحفاظ على الصور الفوتوغرافية القديمة التي يسهل ضياعها أو فقدانها، كما يهدف إلى توفير الصور للجمهور عبر الإنترنت لتعزيز

تتضمن المجموعة سلسلة كبيرة من نسخ لصور تعود إلى الفترة بين عامي 1940 و1990 تم التقاطها في مواقع تصوير أفلام مصرية مختلفة، ومن بينها لقطات وصور عفوية للممثلين وطواقم العمل، بالإضافة إلى صور تم التقاطها خلف الكواليس أثناء التصوير، والتي

ويستخدم مركز «عكاسة»، أحدث التقنيات المتوفرة للحفاظ على الصور وتطوير نسخة رقمية منها نظراً لحالتها المتآكلة والهشة. بالإضافة إلى ذلك، تم مسح الصور ثم معالجتها

سمير فريد، الكاتب والباحث والناقد السينمائي المصري الشهير.

وتتضمن المجموعة سلسلة كبيرة من نسخ لصور تعود إلى الفترة بين عامي 1940 و1990 تم التقاطها في مواقع تصوير أفلام مصرية مختلفة، ومن بينها لقطات وصور عفوية للممثلين وطواقم العمل، بالإضافة إلى صور تم التقاطها خلف الكواليس أثناء التصوير، والتي

•• أبو ظبي - الفجر

أطلق مركز «عكاسة» للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي مجموعة سمير فريد المؤلفة من 600 صورة فوتوغرافية من السينما المصرية، والتي لم تُعرض من قبل على الإطلاق، حيث حصل المركز على نسخ هذه الصور من مجموعة صور تعود لإرث الراحل

ضمن فعاليات مهرجان 8 في مليحة

دائرة شؤون الضواحي والقرى تنظم الأمسية الشعرية شلات القصيد باستضافة خمسة من شعراء الوطن

بكافة الألوان الشعرية التي قدموها لما لها من اتصال وثيق بحاضر الامارات وماضيها من خلال هذا اللون الفني الجميل.

شلات مؤكدا على أهمية هذه الفعالية ضمن مهرجان ضواحي ثمانية وإتاحتها للجمهور ومتدفقي الشعر للحضور إلى الأمسية والاستمتاع

بن سالم السويدي عضو المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة رئيس دائرة شؤون الضواحي والقرى بتكريم الشعراء والثناء على ما قدموه من

•• مليحة - الفجر:

ضمن فعاليات مهرجان ضواحي 8 والمقامة حالياً في القرية التراثية بمنطقة مليحة نظمت دائرة شؤون الضواحي والقرى الأمسية الشعرية شلات القصيد باستضافة خمسة من شعراء الوطن وحملت الأمسية عنوان «شلات القصيد»، وتعد من إحدى الفعاليات النوعية التي تميز بها المهرجان هذا العام والذي تم له دعوة كبار الشعراء والمهتمين بالفلكلور النبطي لإحياء تراث الشلات والتغني بقصائدهم وحضر الأمسية الشيخ عبيد بن سهيل المكتوم والشيخ حميد بن عبد الله المعلا والشيخ محمد بن معضد بن هويدن الكتبي.

وقد أدار الأمسية الإعلامي الشاعر علي الشوبن وأحيأها كلا من الشاعر الكبير محمد هاشم الشريف والشاعر سعيد خلفان المزروعى والشاعر محمد عبدالله الشحي والشاعر سالم بن علي القبالي وقدم الشعراء عدد من القصائد المتنوعة والشلات التي تغنت بالوطن وإنجازاته وأعربت الأبيات والقوافي عن اتصال هذا الموروث الفني بين الإمارات منذ القدم وارتباطه الدائم بالشلات وما بها من نغم وذكر نئاب الرجال والفخر بالماضي والى الشعراء بعضاً من شلاتهم المحفوظة لدى الجمهور. وتفاعل الحضور بشكل لافت مع الشلات ورددوا عدداً منها كما وأبدوا إشادة كبيرة بما قدم خلال الفعالية، وفي نهايتها قام خميس



نظمت مخيم «فانتاستيك» الشتوي للناشئة

(فن) تأخذ الأطفال واليا فعين في رحلة سينمائية إلى تاريخ الإمارات



صناعة المحتوى.

وقالت الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي، مدير مؤسسة «فن» ومهرجان الشارقة الدولي للأطفال واليا فعين: «جاء تنظيم هذا المخيم الشتوي التخصصي تأكيداً على التزامنا بإطلاع الأجيال الجديدة على تراث دولة الإمارات العريق وتفاصيل الحياة اليومية لشعبها، وسليط الضوء على ثقافتنا ولغتنا وتاريخنا عبر بوابة صناعة الأفلام السينمائية».

وأضافت: «في إطار الجهود التي تبذلها المؤسسة لتطوير الصناعات الإبداعية في الشارقة والإمارات من خلال تمكين الشباب في مجال الفنون الإعلامية، أتاح هذا المخيم المتنوع الذي يجمع بين التعليم والترفيه للمشاركين فرصة التعرف عن كثب على الثقافة الإماراتية الغنية وحرفة صناعة الأفلام بأسلوب يجمع بين المعلومات النظرية والتدريب العملي الأمر الذي ساعدهم على إتقان فن صناعة وتصميم الأفكار، وتقنيات التخطيط والتنفيذ لتحويل تلك الأفكار الإبداعية إلى عمل سينمائي ملهم».

واختتم المخيم بحفل أقيم يوم 29 ديسمبر تضمن عرضاً للأفلام، حيث حضر المشاركون برفقة عائلاتهم الأفلام التي صنعوها خلال الورش.

ويذكر أن مؤسسة «فن» نظمت مخيم «فانتاستيك» برعاية مدينة الشارقة للإعلام (شمس) وقدمته شركة «لايتس».

كاميرا، ليرن، العالمية الغير ربحية والمتخصصة في إنتاج محتوى تعليمي ترفيهي من صنع الأطفال وموجه للأطفال.

يشار إلى أن مؤسسة «فن» تأسست بهدف تنشئة جيل من الشباب المهوب في مجال الفن الإعلامي الحديث وصناعة الأفلام وتعزيز أعمال الأطفال والناشئة في دولة الإمارات في السينما والتعريف بها في مهرجانات الدولية.

وتشجيع أصحاب المواهب من خلال المهرجانات والمؤتمرات وورش العمل المحلية والدولية.

التعبير عن أنفسهم عبر صناعة الأفلام، لتنتها جلسة

عصف ذهني ناقشوا فيها العديد من الآراء والأفكار وتعلموا طريقة تحويلها إلى مادة سينمائية، كما تعرفوا على مفاهيم كتابة السيناريو والبروفات، والتمثيل والتصوير ومرحلة ما بعد الإنتاج.

والتصوير ومرحلة ما بعد الإنتاج. واستهدف المخيم الذي كان بمثابة مقدمة حول فن السينما، تدريب المشاركين وتزويدهم بالمهارات الأساسية لصناعة الأفلام عبر سلسلة ورش تساعد الطلاب على فهم لغة السينما وتعلم كيفية الاستفادة منها للتعبير عن مخيالاتهم الإبداعية في عالم السينما ورواية القصص، وتمحور هذا العام حول التعريف بثقافة دولة الإمارات وتراثها.

وقدمت مؤسسة «فن» للطلاب بعمر 17 عاماً فما فوق ممن شاركوا في ورش العمل التي نظمتها المؤسسة في وقت سابق حول صناعة السينما والتحرير، جلسات تدريبية مع المدربين المتخصصين في المخيم، حول أسرار فن

•• الشارقة-الفجر:

نظمت «فن» المؤسسة المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في دولة الإمارات، ضمن المخيم «فانتاستيك» الشتوي الذي أقيم خلال الفترة من 22-29 ديسمبر في معهد الشارقة للفنون، سلسلة من ورش العمل حول صناعة الأفلام والإنتاج السينمائي.

بالتعاون مع «لايتس كاميرا ليرن» (Lights Camera Learn)، المؤسسة المعنية بتعليم الأطفال وتدريبهم وتنقيحهم من خلال فنون صناعة الأفلام السينمائية، تمحورت هذا العام حول تعريف الناشئة بتاريخ دولة الإمارات وثقافتها.

وبدأت فعاليات المخيم الذي يستهدف الأطفال واليا فعين الذين تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 15 عاماً، برحلة ثقافية تعليمية إلى متحف الشارقة للتراث هدفت إلى إغناء مخيلة المشاركين بأفكار ملهمة تساعدهم على



منوعات

العمل

31

الزواج ليس قرارا سهلا يمكن اتخاذه لمجرد الرغبة في تكوين أسرة

منة فضالي : لم أعد أفكر بالشائعات أو أهتم بالرد عليها

تباشر الفنانة منة فضالي تصوير دورها في مسلسل "رحيل زهرة"، الذي من المقرر عرضه قريباً على الشاشات، حيث تطل بشخصية

صعيدية مختلفة عن أدوارها السابقة. في هذا الحوار نتحدث عن المسلسل وكواليس تحضيره، بالإضافة إلى سبب تفرغها له وموقفها من الدراما الرمضانية :

ولم أعد أفكر فيه أو أهتم بالرد عليه، وأتجاهل مثل هذه الأمور، لأن أصحابها يكون هدفهم دائما الرغبة في أن أعطيهم جزءاً من اهتمامي ووقتي، للرد عليهم، ولكي يحققوا شهرة من خلالي.
• لكن ألا تفكرين في الزواج بالفعل؟
- مثلي مثل أي فتاة تفكر في الزواج وتكوين أسرة، وأتمنى أن أصبح "ماما" بالتأكيد، لكن الزواج ليس قرارا سهلا يمكن اتخاذه لمجرد الرغبة في تكوين أسرة، فأنا أرغب في الارتباط بالرجل الذي أحبه وأشعر معه بالأمان، وانني قادرة على أن أعيش معه باقي حياتي، لا الزواج لمجرد أن أبقي زوجة وأما فحسب.

قبل التصوير، وحرصت على الاهتمام بالتفاصيل الخاصة بالشخصية، بداية من الملابس التي تقوم باختيارها مصممة متخصصة في الملابس الصعيدية، مروراً بالحرص على إتقان اللهجة الصعيدية التي يتطلبها العمل، فرغم أنها ليست المرة الأولى التي أحدث فيها باللهجة الصعيدية فإنها هذه المرة أكثر صعوبة، وهو ما تغلبت عليه بمساعدة فريق العمل، لأن لدي رغبة مشتركة دائماً في تقديم الأفضل.
• ماذا عن مشاركتك للدراما الرمضانية؟
- حتى الآن لا يوجد لدي مشروعات اتفقت عليها، هناك أفكار وعروض، لكنني لم أحسم موقفي بشكل نهائي، خصوصاً أنني أبحث عن عمل جيد، سواء في رمضان أو خارجه، لاسيما أن مشاركتي الأخيرة بعدة أعمال عرضت خارج رمضان وحقت نجاحاً كبيراً يجعلني أتمسك بالبحث عن الدور الذي يضيف لي فنياً، وليس توقيت عرضه فقط على الفترة الحالية،

• حديثنا عن تجربتك الجديدة "رحيل زهرة"؟

- مسلسل درامي سيرض خلال موسم الشتاء، وينتمي إلى الدراما الصعيدية، وأشترك فيه مع مجموعة كبيرة من الفنانين منهم حنان مطاوع، ومحمود عبدالغني، وهو عمل مكتوب بطريقة شيقة، وأعجبني عندما قرأت السيناريو الخاص به، وتحسنت لتقدميه على الفور، وتفرغت لتصويره خلال الفترة الحالية، لاسيما أن الوقت كان ضيقاً لدينا ما بين الترشيح وانطلاق التصوير، فضلاً عن تصويرنا بشكل مكثف خلال الفترة الماضية لاقترب موعد العرض.

• ماذا عن دورك؟
- شخصية مختلفة عن أدوار السابقة، وهذا الأمر سبب حماسي للتجربة وتقديمها، لكنني لا أستطيع الحديث عن تفاصيل الدور، لأن اتفاقنا مع الشركة المنتجة على ألا يتم الحديث حول تفاصيل الأدوار، وما يمكن أن أقوله أنني أجسد شخصية امرأة قوية لديها نفوذ كبير تستخدمه في استغلال ما تريد تحقيقه، فهي شخصية مركبة، وتعاني مشكلات في حياتها، خصوصاً الصدمة التي تعرضت لها في وقت سابق وجعلتها تتعامل بعنف مع المحيطين بها.
• كيف كان استعدادك وتحضيرك لهذه الشخصية؟
- عملنا على السيناريو الخاص بالدور



كندة علوش توجه نصائح لجمهورها

غادة عادل في مواجهة محمد رمضان في (البرنس)



وجهت الفنانة السورية كندة علوش، نصائح خاصة لمتابعيها. كندة علوش، قالت : (في هذه الحياة ما يكفي من الظلم والقسوة والألم والسواد.. فلنكن محطات مضنية ولتأخذ بيد بعضنا البعض لنملئ قلوبنا بالرحمة والمحبة ولنتقبل الآخر المختلف).
وأضافت: (لنلتصم الأعداء للأخريين ونختار الكلمة الحسنة قبل السيئة.. لنحيط أنفسنا بكل ماهو إيجابي ولكن تركيزنا على ذواتنا وكيفية الارتقاء بها).
وقوبلت تغريدة كندة بتفاعل كبير من الجمهور معها الذي أشاد بكلماتها ومبادئها.
يذكر أن الفنانة كندة علوش، تقيبت عن الساحة الفنية بعد زواجها منذ زواجها من الفنان عمرو يوسف في يناير عام 2017، بعد قصة حب كبيرة جمعت بينهما تفتاحاً الجمهور بها، وخاصة أن كندة كانت متزوجة من قبل، ولم تقل أي شيء عن علاقتها بعمرو.
حفل الزفاف أقيم في أسوان، وحضره عدد كبير من نجوم الفن، ومنهم تامر حسني، محمد حماقي، خالد سليم، شيرين رضا، منى زكي، أحمد حلمي، يسرا، ليلى علوي، شيرين عبدالوهاب، وغيرهم من نجوم الفن.
كندة وعمرو رزقا مؤخراً بابنتهما الأولى، وأطلقا عليها اسم (حياة)، وأكدت كندة أنها تهتم كثيراً بتفاصيل ابنتها، وتشاركها كل شيء.

بطلتي العمل الدرامي الجديد "البرنس" غادة عادل وروجينا بسبب وضع اسم كل منهما على تتر العمل؛
لكن الجهة المنتجة للمسلسل حلت الأزمة قبل أن تتفاقم من خلال وضع شرط في التعاقد حيث يعقب اسمها اسم بطل المسلسل محمد رمضان بنفس المساحة وينفس الحجم أيضاً، حتى لا يتسبب بأي أزمة بينهما قبل بداية التصوير.
ويحاول حالياً مخرج وكاتب المسلسل محمد سامي إنهاء كتابة حلقات العمل؛
حيث من المقرر انطلاق التصوير بعد أيام قليلة بعد أن يكون قد أنهى معاينة أماكن التصوير، واستقر على باقي فريق أبطال المسلسل خلال الأيام المقبلة.

أغنيات العمل

إلى ذلك، المسلسل سيضم عدداً من الأغنيات الدرامية ضمن الأحداث، ولكن لم يستقر رمضان على أي مطرب.
جدير بالذكر أن بطولة المسلسل غادة عادل قد أجرت عملية "الزائدة" قبل أسابيع، وطمأنت جمهورها على تحسن حالتها الصحية بعد أن التزمت بتعليمات الطبيب إثر خروجها من المستشفى.

تقف غادة عادل أمام محمد رمضان في أول عمل درامي يجمعهما معاً للمشاركة به في المنافسة الدرامية لرمضان 2020 يحمل عنوان "البرنس".
فبعد تعافيتها من العملية الجراحية التي أجرتها غادة عادل أخيراً، ستبدأ على الفور تصوير أولى مشاهدتها ضمن أحداث المسلسل الذي حُدد له منتصف الشهر الحالي لبدء التصوير.
ولكن هل كان هناك خلاف بين غادة عادل وبين فريق عمل المسلسل قبل بدء التصوير؟
كان هناك بعض القلق تجاه أزمة كادت أن تحدث بين



إجراءات ضرورية لحمل صحي وسليم بعد سن الثلاثين

لما تسببه من ارتفاع في ضغط الدم، ما يضعف من خطر الإصابة بتسمم الحمل، السمنة ومرض السكري.

6. في حال الإصابة بالضغط أو السكري سيكون من المهم السيطرة وضبط معدلاتهما سواء كان قبل إنجاب الحمل أو أثناء حدوثه.

7. الإقلاع فوراً عن التدخين والتدخين السلبي لما له من خطورة على الحامل واحتمال تسببه بسرطان الرئة وداء السكري وكذلك حدوث ولادة مبكرة، كما أن التدخين يقلل من نسبة الأوكسجين التي تصل للجنين. أما بالنسبة لمن تخطط للحمل، التدخين حتماً سيعيقها عن تحقيق مرادها.

8. إجراء فحوصات شاملة لمستويات الفيتامينات، المعادن والهرمونات في جسم المرأة.

2. قبل تناول أي عقاقير، ينصح باستشارة الطبيب منعاً لتأثر المرأة أو الجنين بأي أعراض جانبي في حال حدوث الحمل.

3. الحرص على اتباع نظام غذائي صحي تحت إشراف الطبيب المتابع يضمن من ناحية الحفاظ على صحة الحامل وعدم تعريضها لخطر السمنة، ومن ناحية أخرى يضمن سلامة الجنين. من المهم تضمين الوجبات الخضراوات، الفواكه، اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك والألبان.

4. الامتناع عن تناول المشروبات الغنية بالكافيين، مثل الشاي، القهوة والمشروبات الغازية لما لها من مخاطر كبيرة خاصة في فترة الحمل.

5. تجنب الأطعمة المالحة أو السكرية والحلوى

كثيرة هي الأسباب التي باتت تدفع النساء إلى التأخر في الإنجاب، ولأن العمر يلعب دوراً أساسياً في حدوث فرص الحمل، خاصة إذا ما تجاوزت المرأة الثلاثين من عمرها، لا بد من الإلمام ببعض المعلومات والإجراءات الاحترازية ليكون الحمل سليماً للحامل ولجنينها، خاصة وأن الحمل في هذه المرحلة وما بعدها تواجه العديد من العقبات. هذه بعض النصائح للمرأة التي تخطط للحمل أو للحامل في سن الثلاثين ينصح التقيد بها لحمل آمن:

1. سواء كانت المرأة قد حملت بالفعل أو تريد الحمل ينبغي اختيار طبيب ماهر لمتابعة مراحل حملها ولإجراء كافة الفحوصات اللازمة لتحديد مدى استعداد الجسم للإنجاب.



الفكر

5 طرق تساعدك على تنشئة طفل متصالح مع شكله

منذ نعومة أظافر الطفل، تقع على الأهل مسؤولية تعزيز صورة جسمه في ذهنه، فالطفل يتأثر بكل ما يحيط به، وقد يكره شكل جسمه حتى في سن مبكرة، لذا عليك الاهتمام بتشكيل طريقة تفكير طفلك، ونظرتك إلى جسمه وشكله، وتحسين شعوره اتجاه نفسه خلال جميع مراحل نموه. وإليك 5 طرق لتنشئة طفل متصالح مع شكل جسمه، وحمايته من وسائل تشويه نظرتك إلى نفسه..

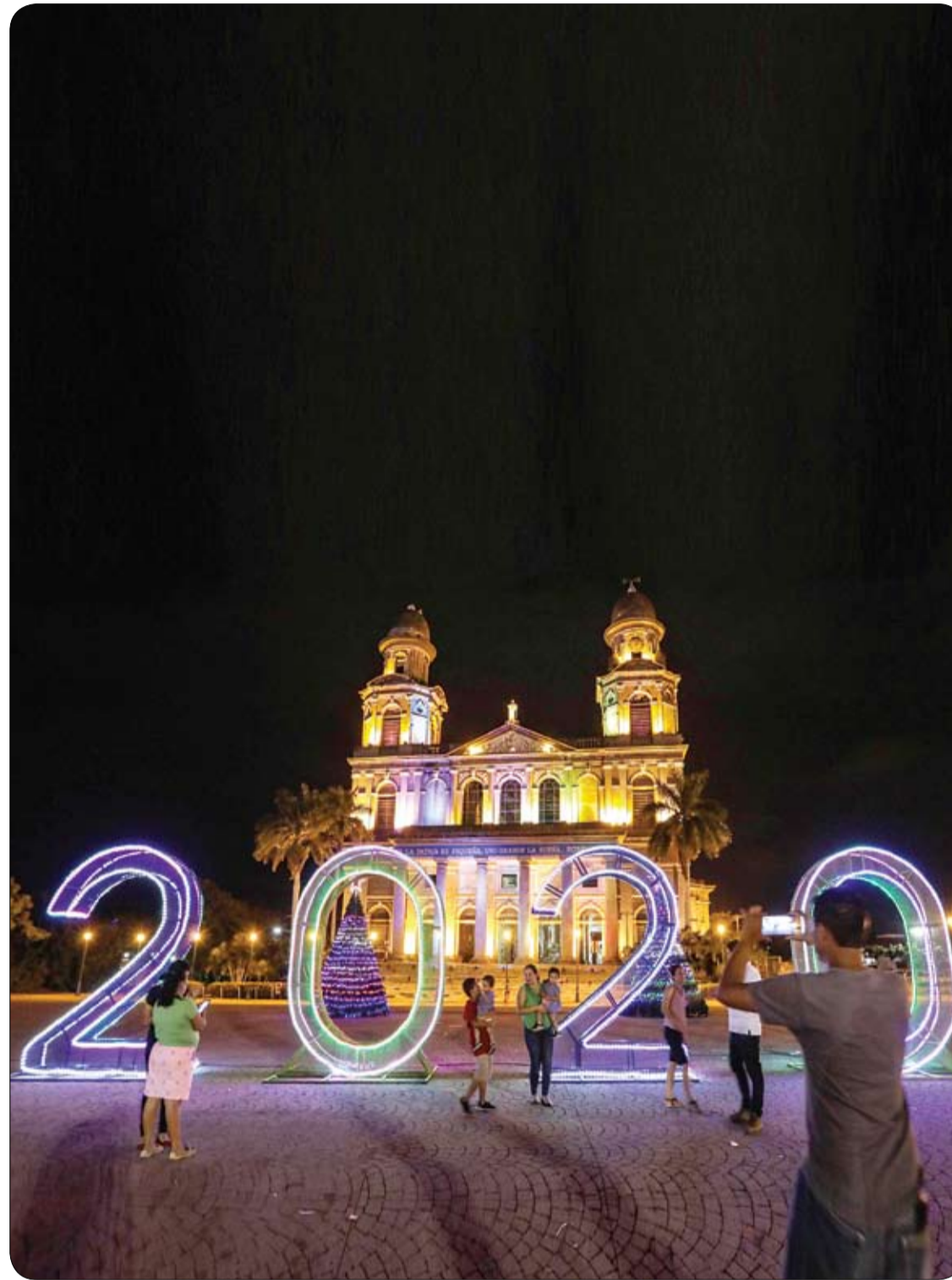
1 - تجنب الصور النمطية المنتشرة في وسائل الإعلام البرامج التلفزيونية والأفلام ووسائل الإعلام الأخرى تصور أنماطاً مثالية لشكل الجسم، وحتى ملامح الوجه، مثل الفتيات الصغيرات في ألعاب المكياج، أو الفتيات ذوي الملامح المثالية الفاتنة. انتبه إلى معتقدات الطفل وأسلوب حديثه عن ملامح البشر، واعلمي على تقبله جميع الأنماط.

2 - تحدثي عن زيف الأنماط المثالية عند تعرض الطفل لصور الأنماط المثالية، تحدثي معه عن تقنيات تزييف هذه الصور، مثل الفوتوشوب، وحقيقة عدم وجود أجساد بشرية مثالية.

3 - تقبل التنوع علمي طفلك أن أجساد البشر متنوعة ومختلفة الأشكال والأحجام والأنواع، وأن أياً منها ليس مزمعاً، فهذا التنوع طبيعي وصحي ويجعل الحياة مثيرة للاهتمام. في مرحلة مبكرة من عمر الطفل يمكنك استغلال مشاعر التعاطف لديه لتقبل جميع الأنماط المختلفة من الملامح، بما فيها ملامحه هو نفسه، أسأليه عما يزعجه أو ما هو مختلف في شكله، وتحدثي معه عن أهمية تقبل هذا الاختلاف، من داخله ومن الآخرين، إذ إن الاختلاف هو الطبيعي.

4 - كوني قدوة له الطفل الذي يرى والدته غير راضية عن شكلها، يكره بدوره شكل جسمه، لذا عليك الحديث أمام الطفل عن عدم رضائك عن شكلك، وبدلاً من هذا تحدثي مع الطفل عن أهمية ممارسة الرياضة، واتباع روتين غذائي صحي، للحصول على صحة مزدهرة.

5 - التركيز على السلوك والمواهب والصفات الشخصية عند التحدث مع الطفل عن الشخصيات الخيالية، أو الأصدقاء، أو العائلة، تحدثي عما يفعلونه لا عن أشكالهم. تحدثي معه عن أهمية الصفات الحميدة مثل اللطف، الطموح، الإرادة، وعن تقديرك لها مقارنة بالمظاهر الشكلية. علمي طفلك أيضاً أن الصديق الجيد يكون بصفاته الجيدة لا بشكله، فبنشأ الطفل وهو لا يكتثر إلى الأحاديث السلبية عن المظاهر، أو عنصرية البعض اتجاه الآخرين.



زوار يلتقطون صوراً أمام زخارف العام الجديد قبل الاحتفال بعام 2020 في ساحة الثورة في ماناغوا. ا ف ب

قرأت لك

الكوي



فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام اي حوالي وزن ثمرةتين متوسطتي الحجم. فوائدها:

- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تغطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لأنها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.
- ينصح بتناول الكوي للمساعدة على مقاومة التهابات الأنسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد.
- تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- متى توفي أبو بكر الصديق؟
- عام 13 للهجرة
- كم كان عدد المسلمين في معركة اليرموك؟
- 13 ألف مقاتل
- متى توفيت أم المؤمنين عائشة؟
- عام 57 للهجرة
- من هو قائد معركة ذات السلاسل؟
- عمرو بن العاص
- من هو مؤسس الدولة الأموية؟
- معاوية بن أبي سفيان
- من هو الذي طعن علي بن أبي طالب؟
- عبد الرحمن بن ملجم

هل تعلم؟

- الدلافين يمكنها أن تقتل أسماك القرش بواسطة أنفها.
- سمك القرش يمكنه أن يشتم رائحة قطرة دم من على بعد 4 كيلومتر.
- القارة الوحيدة التي ليس فيها لا زواحف وتعاين هي قارة القطب المتجمد.
- أستراليا لديها أكبر عدد من الأغنام.
- الكلاب السلوقية تصل سرعتها إلى 67 كيلو متر في الساعة.
- الشخص العادي لديه 10.000 من شعيرات التدوق.
- لسان تقار الخشب يمكن أن يلتف حول رأسه مرتين.
- الثعابين لا يمكنها أن ترمش بعينونها.
- النمل لا يحب بودرة الاطفال.
- الفئران يمكنها أن تبقى فوق سطح الماء لمدة ثلاث أيام.
- الأرز لا يدخل أبداً في تركيبة ورقة الأرز.
- الحصان لديه 40 سن، والفرس لديها 36 سن.
- أسماك القرش لا تتوقف عن الحركة حتى عند نومها او فترة راحتها.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكما كانت تمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيعه لي وكلي بثمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت وأوينا وسقف حميئنا.. مالك بيتي اتركني لحالي. فقال: حسناً، لن يحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتى وصغارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتق، فعدت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهر كان الناس في ذهاب وايب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا يتهايمسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرقرق بشدة حيث أقتت به فوق بيت ام مسعد، فالتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقاً من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحداة أقتت بالديك لأم مسعد، هذا شئ فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله يا لها من بركة. غضب العمدة لما حدث وقال: صدفة وحدثت. يوم اخر مر ولم تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة يقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاص من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة اخرى، فمضحك بعض من الخضر والفاكهة جزاء مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدله رزقاً من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأة يحميها الله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يناديها فهي امرأة، واثنا خروجها من المحطة حزينة إذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امرأة اتيقة تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما تبعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

مساحة للتلوين

