

ملتقى العين السكاني العاشر للقطاع
الغربي يناقش احتياجات المواطنين
من المشاريع والإخطط المستقبلية



أرزة الشدياق:
التلفزيون يثقف
ويوسع الآفاق



فوائد اليوم المفتوح
في الريجيم

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

قهوة الصباح ماذا تفعل بالجسم؟

هل تعلم أن فنجان القهوة الصباحي الذي يمنحك النشاط قد يساعد على تخفيف وزنتك؟
ربما يكون الأمر غريباً بعض الشيء، لكن العلماء اكتشفوا أن فنجان القهوة يعمل على تحفيز الدهون البنية، التي تعمل بدورها على حرق السعرات الحرارية لتمنح الجسم الطاقة، بحسب ما ذكرت صحيفة ذي صن البريطانية.
ونقلت الصحيفة عن الأستاذ في جامعة نوتنغهام، مايكل سيموندز، قوله إن هناك دراسة، هي الأولى من نوعها، تبين كيفية تأثير القهوة على الدهون البنية في جسم الإنسان. وقال سيموندز إن هذه الخلاصة التي تم التوصل إليها قد تساعد الناس على التعامل مع أزمة الوباء.

وأوضح قائلا إن الدهون البنية تعمل بطرق عدة في الجسم، مقارنة مع أنواع الدهون الأخرى، حيث تعمل على إنتاج الحرارة من خلال حرق السكر والدهون، وغالباً ما تشكل من أشكال الرد على الشعور بالبرد.
وشدد سيموندز على أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها على البشر، التي تظهر بعض الأمور التي تحدث في الجسم، مثل أن فنجاناً من القهوة يمكن أن يكون له تأثير مباشر على وظيفة الدهون البنية في جسم الإنسان.

اختبار بول جديد للتنبؤ

المكرب بسرطان البروستات

أفاد باحثون من المملكة المتحدة أنهم ابتكروا اختبار بول يمكن أن يتنبأ بسرطان البروستات في وقت أبكر بكثير من الاختبارات التقليدية المتبعة. وبحسب الباحثين، فإن الاختبار، يمكنه التنبؤ بالإصابة بسرطان البروستات قبل خمس سنوات، مما يتيح الفرصة لعلاجها في مراحله المبكرة.
وقال الدكتور شيا كويل من كلية نورويتش الطبية بجامعة إيسيت أنجيليا، بأن هذا الاكتشاف واعد، وهام لأنه يساهم في معرفة مدى قابلية الجسم على تطوير سرطان البروستات.
من جهته قال الدكتور دورادو بروسكي، نائب رئيس جمعية مكافحة السرطان الأمريكية، إن الدراسة مشيرة للاهتمام حقاً، لأنها تساعدنا على التنبؤ بسرطان البروستات مما يتيح الفرصة لعلاج أكثر فاعلية.
وأضاف: "ينمو سرطان البروستات عادة ببطء، وقد لا يحتاج أبداً لعلاج، لذا، فإن التنبؤ بالإصابة به ليس بالأمر السهل".

27 غذاء يخلو تقريبا من السعرات الحرارية



تحتوي الفاصوليا الخضراء على 12 سعرة حرارية فقط كل 100 غرام، وهي تمثل خياراً سريعاً وسهلاً في الطبخ.
18 - سمك القد الطازج
يحتوي هذا النوع من الأسماك على 83 سعرة حرارية في كل 100 غرام، وهو غني بالأوميغا 3.
19 - البروكلي
هذا النوع من الخضار يحتوي على 27 سعرة حرارية، إذ يمكن أن يضاف إليه القليل من زيت الزيتون الطازج لحنحه مذاقاً رائعاً.
20 - الخيار
تحتوي 100 غرام من الخيار على 12 سعرة حرارية فقط، ويفضل تناوله نيئاً مع إضافة بعض الخل. بالإضافة إلى ذلك، تعدّ قشرته غنية بالفيتامين "ك" والألياف.
21 - الخرشوف الشوكي
يعدّ هذا النوع من الخضار غنياً بالبوتاسيوم وفيتامين "سي"، ويحتوي على 22 سعرة حرارية في كل 100 غرام.
22 - الطماطم
يمكن استخدام هذا النوع من الثمار في العديد من الأطعمة خاصة أنه يحتوي على 19 سعرة حرارية، وله فوائد عديدة.
23 - الفلفل
في الحقيقة، يُمكن إضافة الفلفل في كل الأطعمة تقريباً، فهو يحتوي على كمية تتراوح بين 18 و28 سعرة حرارية في كل 100 غرام، كما أنه غني بالفيتامين "سي".
24 - السلق
هذا النوع من الخضار الورقية يحتوي على نسبة 94% علاوة على ذلك، لا يتجاوز عدد السعرات الحرارية الموجودة في السلق 21 لكل 100 غرام، كما أنه غني بالحديد والفولات.
25 - الكرنب الأحمر
يحتوي هذا النوع من الكرنب على 18 سعرة حرارية لكل 100 غرام، أي نصف تلك الكمية الموجودة في الكرنب الأبيض.
26 - الخس
يحتوي على 16 سعرة حرارية لكل 100 غرام.
27 - الكرنب الأبيض
يحتوي على 36 سعرة حرارية لكل 100 غرام.

حرارية، وهو غني بالفيتامين سي. ولكن عند تناوله في شكل صير فإنه يفقد فوائد الألياف ويؤدي لاستهلاك كمية أكبر من السكر.
8 - السبانخ
أوضح الكاتب أنه عند غلي السبانخ لا يتجاوز عدد السعرات الحرارية 22 سعرة حرارية، فهي غنية بتشكيلة من الفيتامينات مثل "بي2" و"أ" و"سي" و"ك" وحض الفوليك، فضلاً عن المعادن مثل الحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم.
9 - نبات البقلة أو الريحان
كان الرومان يهتمون بهذه النبتة الورقية ويعشقون طعمها، خاصة أنها تحتوي على فيتامين "أ"، والفولات وفيتامين "بي6" و"سي"، وهي مصدر أيضاً للبوتاسيوم والمغنيز.
10 - الكوسا
يعدّ هذا الغذاء غنياً بالفيتامين "سي". ورغم انتمائه لعائلة اليقطين، فإنه يحتوي على كمية كبيرة من الماء والألياف. وتحتوي الكوسا على 17 سعرة حرارية في كل 100 غرام.
11 - اليقطين
اليقطين يحتوي على 12 سعرة حرارية في كل 100 غرام.
12 - الحليب منزوع الدسم
يحتوي الحليب منزوع الدسم على 34 سعرة حرارية لكل 100 مليلتر.
13 - القرنبيط
يحتوي هذا النوع من الخضار على 11 سعرة حرارية في كل 100 غرام، وهو مصدر ممتاز للألياف وحض الفوليك وفيتامين "سي" و"ك" و"أ". كما أنه يحتوي على الحديد والمغنيز.
14 - البطيخ
يحتوي 100 غرام منه على 20 سعرة حرارية.
15 - الشمام
يحتوي هذا النوع من الثمار على 92% من الماء، وبالتالي لا يتجاوز عدد سعراته الحرارية 27.
16 - الفجل
تبلغ نسبة الماء الموجودة في الفجل 95%. فهو يحتوي على 16 سعرة حرارية فقط، ولديه خصائص مضادة للاكسدة، ستمنحه قليلاً من مذاق اللاذع.
17 - الفاصوليا الخضراء حتى وإن كانت مخزنة

1 - الفراولة والتوت: لذة مقاومة للاكسدة كل 100 غرام من هذه الثمار الموسمية التي تتميز بطعمها الرائع، تحتوي على 36 أو 38 سعرة حرارية. وفي الوقت نفسه، تحتوي هذه الفللال على كمية من الفيتامين سي تفوق ما يوجد في البرتقال، وهو فيتامين معروف بميزاته المضادة للاكسدة. علاوة على ذلك، تعدّ هذه الثمار غنية بالألياف، مما يجعلها مفيدة لمشاكل الهضم والحمية الغذائية.
2 - الكرفس
100 غرام من الكرفس -الذي ينمو في موسمي الشتاء والربيع- لا تحتوي سوى على 11 سعرة حرارية.
3 - البصل: هل يمكن أن نعيش من دونه؟ هذا المكون طعمه محبوب لدى البعض، وهو كثير الاستعمال خاصة خلال فصل الربيع، كما أنه يحتوي على مركبات الفلافونويد المضادة للاكسدة. ومن مميزات البصل أنه لا يفقد الكثير من خصائصه الغذائية عند طبخه بالشكل الصحيح، ولا تتغير عدد سعراته الحرارية بشكل كبير. فعندما يكون البصل مشوياً يرتفع عدد هذه السعرات إلى 38 (لكل 100 غرام)، وعند غليه في الماء ينخفض العدد إلى 18.
4 - الأخطبوط: مصدر للزنك
حيوان الأخطبوط ذكي ولذيذ، ويحتوي على كمية قليلة نسبياً من السعرات الحرارية، لا تتجاوز 69 في كل 100 غرام. فضلاً عن ذلك، يحتوي الأخطبوط على كمية قليلة من الدهون وكمية عالية من البروتينات. ويعدّ عنصر الزنك الموجود في الأخطبوط مهماً للغاية للرجال والنساء على حد السواء.
5 - الهندباء
نؤد الكاتب بتاريخ هذه النبتة، التي تعتبر صنفاً من أصناف الهندباء البرية التي اكتشفها الفلاحون البلجيكيون سنة 1850. وعموماً، يحتوي هذا النوع على 9 سعرات حرارية في كل 100 غرام، وهو غني بالألياف والعناصر الغذائية مثل حمض الفوليك والمغنيسيوم وفيتامين ك.
6 - فطر الصنوبر الأحمر
يحتوي هذا النوع الذي يعدّ من أنواع الفطر الأكثر شعبية، على 14 سعرة حرارية. كما تتوفر داخله مادة الإريغوستيرول، التي تتحول عند التعرض للشمس إلى 7- البرتقال
يحتوي هذا النوع من الثمار على ما بين 38 و40 سعرة

خطر يسكن

في اوراق الخس!

حذر باحثو جامعة "جنوب كاليفورنيا" من أن الخضروات الخضراء المورقة، مثل الخس، هي الأكثر احتمالاً لنقل البكتيريا الخطيرة المقاومة للمضادات الحيوية.
ولطالما شكّل الخس موضع اهتمام الخبراء، لأن الطيات الطبيعية في الأوراق تجعل من الصعب غسلها جيداً. وغالباً ما تؤكل الخضر الورقية نيئة، ما يعني أن البكتيريا لم تتعرض للحرارة. وُصّفت الأنواع المقاومة للمضادات الحيوية كواحدة من أكبر الأخطار التي تهدد صحة الإنسان.
وفي الدراسة، أضاف الباحثون سلالات من طفرات بكتيريا E.coli إلى أوراق الخس، قبل إطعامها للفئران التي تلقت علاجاً بالمضادات الحيوية مدة 4 أيام، وفقاً لتقرير New Scientist.
وتمكنّت بكتيريا E.coli من استعمار أمعاء الفئران، على الرغم من علاج المضادات الحيوية.
وأظهرت الأبحاث السابقة أن البكتيريا المقاومة يمكن أن تنتقل إلى الخضروات من خلال التربة المخصبة بالسماد العضوي، أو من المياه المستخدمة لري مزارع المحاصيل.
وعلى الرغم من أن هذه البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية قد لا تسبب عدوى فورية، إلا أن تراكمها في الجسم يمكن أن يطور مرضاً يصعب علاجه.
وقدمت النتائج في مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة في كاليفورنيا.

اسباب وطرق علاج الكبد الدهني

الكبد الدهني غير الكحولي مشكلة شائعة تجمع تحت مظلتها مجموعة من الأعراض والظروف الصحية تجعل الكبد يراكم الكثير من الدهون حوله من دون تناول المشروبات الكحولية. ويتضخم الكبد بسبب هذه الدهون، وينتج عن ذلك إحساس مستمر بالتعب وآلم البطن الشديدي.
ويرتبط الكبد الدهني غير الكحولي بالزيادة الكبيرة في الوزن وارتفاع ضغط الدم، وزيادة الكولسترول، واضطرابات النوم، ومرض السكري من النوع2، وفرط نشاط الغدة الدرقية. وهي مجموعة المشاكل التي تسمى "متلازمة التمثيل الغذائي".
وتزداد احتمالات الإصابة بالكبد الدهني غير الكحولي مع زيادة نشاط الغدة الدرقية.
ويصف الأطباء أدوية للسيطرة على حالة الكبد الدهني وما يصاحبها من ظروف، لكن على المريض إجراء تعديلات في نمط حياته تتعلق بالتغذية والعادات الحياتية، أهمها:
× خفض الوزن قدر الإمكان، واستبعاد كل الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية فارغة.
× ممارسة النشاط البدني والتمارين، أو على الأقل المشي يومياً 40 دقيقة أو أكثر.
× تغيير نوعية الطعام، بتناول المزيد من الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمحفوظات الجاهزة، والحد من أكل الدهون، وتقليل أكل اللحوم والأطعمة الحيوانية والسكريات.

5 عبارات عليك تجنب توجيهها لطفلك

من المعروف بأن الأيونين هما أساس تكون شخصية الطفل، ولكن مع كثرة المسؤوليات اليومية والانفعال بالمهام الملقاة على كاهلها، يصاب الأيونان بالضغط النفسي والإجهاد، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على طريقة تعاملها مع أطفالها. ومن هنا تبرز الحاجة لتجنب توجيه الكثير من العبارات التي قد تؤثر على نفسية الطفل وشخصيته على المدى البعيد.
فيما يلي 5 عبارات على الأيونين تجنب توجيهها لطفلهما، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ريكورد البريطانية:
1- عبارات الشتم عند ارتكاب الطفل الأخطاء
يقوم الكثير من الآباء بتوجيه سيل من الشتائم على الطفل عند ارتكابه أي خطأ، الأمر الذي يؤثر على شخصيته بشكل سلبي، لذا يُنصح باستبدال الشتائم بعبارات تهدئ من روع الطفل، وتحنه على عدم تكرار هذا الخطأ.
2- توقف عن البكاء حالاً
البكاء هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن للطفل أن يعبر بها عن مشاعره، لذا فإن منع الطفل من البكاء قد يكون له تأثيرات سلبية عليه.
3- أنا مشغولة الآن: في الكثير من الأحيان تشغل الأم عن أطفالها بسبب واجباتها المنزلية، وأحياناً يطلب الطفل من والدته أمراً ما، فتجيبه الأم بأنها مشغولة، وهذا يؤدي إلى شعور الطفل بالإهمال. لذا من الضروري الاهتمام بطلبات الطفل وعدم تجاهلها بحجة الانشغال.
4- أرب عن وجهي: قد ينطق الأيونان بهذه العبارة بسبب شعورهما بالغضب، أو بسبب شعورهما بالضغط النفسي، غير أن هذه العبارة لها تأثير مدمر على نفسية الطفل، وتوصل رسالة له بأنه مصدر إزعاج لهما.
5- أنت كاذب: تعتبر هذه العبارة من أخطر العبارات التي يمكن أن يوجهها أحد الوالدين لطفله، لأن لها تأثيراً سلبياً كبيراً على نفسية الطفل، وحتى لو كان الطفل كاذباً، فيجب إجراء حوار معه وحنه على قول الحقيقة بدلا من توبيخه.

الذين يتحدثون إلى كلابهم أكثر ذكاء

جاء في دراسة لجامعة شيكاغو، أن الحديث مع حيوان أليف أو أشياء غير حية، يعد انعكاساً لمقدرات إضافية يتمتع بها العقل البشري. وحسب الباحثين فإن هذا السلوك يُطلق وتشير دراسة أخرى لهارفارد أيضاً في 2011، إلى أن الذين يفضلون صداقة حيواناتهم الأليفة والتحدث إليها، أكثر ذكاءً من غيرهم.
وتشير الدراسة نفسها إلى أن الحيوانات الأليفة تصنع أكثر ذكاءً مع الإنسان، ويمكن للكلب مثلاً، استيعاب الفرق بين الكلمات والإيماءات، وفهم العواطف الإنسانية، بشكل أفضل.



تلوث الهواء يسبب ارتفاع ضغط الدم

أظهرت نتائج دراسة إسبانية جديدة أن التعرض لفترة طويلة لتلوث الهواء يرفع احتمالات إصابة المرأة بارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى 83 بالمائة، والرجل بنسبة تصل إلى 57 بالمائة. وتمتاز الدراسة بأنها أخذت في الاعتبار الظروف الاقتصادية للمشاركة في الدراسة، وتأثيرات نمط الحياة والتغذية التي يتناولونها.
وأجريت الدراسة بواسطة "برشلونة إستوتيتوت فور جلويال هيلث"، ونشرت نتائجها في دورية "إيديولوجي".
وشارك في أبحاث الدراسة 5531 شخصاً بالغاً من 28 مدينة هندية في ولاية حيدرآباد.
وأظهرت النتائج أنه مع كل زيادة في مستوى التلوث يرتفع معدل ضغط الدم، ويؤثر الهواء الملوث على الجسم عن طريق زيادة مستوى الانتهابات، والأكسدة، والتوتر والإجهاد، وينعكس ذلك على أنسجة جدران الشرايين التي تزداد سماكاً، ما يترتب عليه ارتفاع ضغط الدم.



بحضور مدير عام بلدية العين والقيادات التنفيذية

ملتقى العين السكاني العاشر للقطاع الغربي يناقش احتياجات المواطنين من المشاريع والخطط المستقبلية



للحافلات. كما رفع مقترح لإنشاء محطة موصلات عامة في مختلف مناطق القطاع، إضافة إلى أنه يتم حالياً تصميم عمل محطات في مواقع الحافلات بمنطقة البحر إلى جانب تخصيص مواقع انتظار لركاب الحافلات في منطقة السلامة السكنية الجديدة.

كما تم طرح مناقصة لإنشاء "سنة" جسور لعبور المشاة على الطريق الرئيسي في القطاع الغربي ومن المتوقع أن يتم المباشرة بالمشروع خلال الربع الثاني من العام الحالي - وحول توسعة وتطوير محطة خدمات "أدوك للتوزيع" بالبحر الشمالي تمت الإشارة إلى أنه في انتظار موافقة وزارة الداخلية لتخصيص الأرض اللازمة للتوسعة وكذلك بالنسبة لإنشاء ناد صحي رياضي في منطقة السلامة والبحر ورمح وكذلك إنشاء ناد صحي رياضي للسيدات كل هذا في انتظار تخصيص الأرض اللازمة - وحول إنشاء مساكن شعبية جديدة في منطقة "الساد" أشارت هيئة أبوظبي للإسكان إلى أنه تم البدء في المشروع في منتصف العام الماضي - وحول إنشاء عيادة صحية جديدة تشمل جميع التخصصات في منطقة أبو سمرة والسلامات - أشار الملتقى إلى أنه تم الانتهاء من توقيع الاتفاقية الخاصة بالمشروع ومن المتوقع أن يتم الانتهاء من خلال العام الحالي

مناطق السلامة والبحر وحول إنشاء مساجد جديدة إضافة إلى مصلى للنساء في منطقة السلامة - أشار الملتقى إلى أنه جارياً حالياً اتخاذ الإجراءات لبناء أربعة مساجد هي مسجد "عزا العمري ومسجد عبد الله العمري ومسجد علي سالم محمد البادي ومسجد محمد راشد الظاهري" - وبالنسبة لإنشاء مراكز لتخفيف القرآن الكريم في منطقة أبو سمرة أشار الملتقى إلى أن مركز "فاخرة أحمد الخليلي" في مرحلة توصيل الماء والكهرباء

وبالنسبة لمنطقة السلامة ما زال المركز في مرحلة اعتماد التراخيص، كما يتم حالياً إنشاء مسجد "حمد محمد القرين العامري" في منطقة البحر وبالنسبة لتوفير فرع لجمعية العين التعاونية في مناطق السداد وأبو سمرة ورمح والخزنة، أشار الملتقى إلى أنه تم اعتماد مواقع الأسواق التجارية والجمعيات "تخطيطياً من مجلس أبوظبي للتخطيط العمراني، وكذلك بالنسبة لشعبية "الألف مسكن"

كما تم اعتماد مواقع للأسواق التجارية والجمعيات في منطقة السلامة الجهة الشمالية وبالنسبة لدائرة النقل - وحول توفير مواقف لحافلات النقل في الشوارع الرئيسية - أشار الملتقى إلى أنه تم استحداث "سنة" مواقف رسمية خاصة

صيانة الإثارة في جميع شوارع القطاع خلال النصف الأول من العام الحالي كما أشار الملتقى إلى أنه يتم حالياً دراسة توفير خط موازي للشوارع الرئيس في منطقة البحر الجنوبي من جسر "لعالية" إلى "النق" وأشار الملتقى إلى أنه يتم حالياً تخصيص موقع في منطقة "رمح والخزنة" لإنشاء مجلس لأهالي المنطقتين، كما أشار الملتقى إلى أن تسمية وترقيم الطرق الداخلية والسكان في منطقة السلامة تم إدراجها ضمن مشروع "العنوان"

وحول تخصيص أراضي استثمارية وتجارية في جميع مناطق القطاع، أكد الملتقى على أنه سيتم طرح موقعين تجاريين في منطقة "السلامات والبحر" لنشاط أسواق مجتمعية وجراري حالياً استكمال الاشتراطات الفنية للموقع في "البحر الجنوبي وهزج البوش" من قبل مجلس أبوظبي للتخطيط العمراني - وحول إنشاء حديقة "نساء وأطفال" متكاملة المرافق والخدمات في منطقة البطين أشار الملتقى إلى أنه تم تخصيص "أرض" وتم إدراج هذا المشروع ضمن الخطة المستقبلية كما تم ضمن الخطة المستقبلية إدراج إنشاء ممرات للمشاة والدراجات الهوائية في منطقة "البحر"، كما أشار الملتقى إلى أنه يتم ضمن خطة الأسواق المجتمعية تطوير "المحلات والداكان" الموقفة في



مدرسة الصنوبر تحنفي بدفعة عام التسامح

وتخلل الحفل إلقاء عدد من الكلمات، وتقديم فقرات فنية وتربوية متنوعة. وعرض فيلم التخرج، وفي نهاية الاحتفال تم توزيع الشهادات على الخريجين.

راضي سري الدين والمدير الإداري عمر سري الدين والمنصوري ومدير المدرسة ريمه سري الدين وسعادة السفير الدكتور حمد سعيد الشامسي والمدير المالي طلعت سري الدين ومنظمو الحفل ريمه الحسينية و

أقيم بمسرح مكتبة زايد في مدينة العين محمد عبيد المنصوري ومدير المدرسة ريمه سري الدين وسعادة السفير الدكتور حمد سعيد الشامسي والمدير المالي طلعت سري الدين ومنظمو الحفل ريمه الحسينية و

•• العين-الفجر
تصوير-محمد معين

استعرض الملتقى العين السكاني العاشر للقطاع الغربي الذي عقد بمنطقة البحر بحضور مدير عام بلدية العين الدكتور مطر النعيمي ومدير القطاع الغربي راشد مغير العميمي ومشاركة الشيخ محمد بن ركاض العامري والشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري - العديد من المشروعات الجاري تنفيذها في القطاع إلى جانب المقترحات التي طرحها أبناء المنطقة لتتنفي الإجابات من قبل مسؤولي القطاعات ومنها قطاع البنية التحتية وأصول البلدية والهيئات والإسكان من بينها قطاع الصحة - ومركز النقل - وهيئة أبوظبي للإسكان - وأدوك - وشركة العين للتوزيع وغيرها من المؤسسات التي كانت حاضرة في هذا الملتقى الذي ضم جمع كبير من أبناء القطاع اللذين امتلأت بهم قاعة الاحتفالات على قدر اتساعها

وقد تناول الملتقى في مجال البنية التحتية وأصول البلدية - الاحتياجات والمقترحات حيث أكد المشاركون في الملتقى من المسؤولين على تنفيذ شبكات تصريف مياه الأمطار في جميع البنية التحتية بمدينة العين وذلك رداً على المطالبات بإنشاء شبكات لتصريف مياه الأمطار في منطقة البحر - إضافة إلى أن جميع أعمال البنية التحتية تنفذ وفق المخططات المعتمدة، كما تم إدراج الطريق الإسفلتي بين الشعبية القديمة والجديدة ضمن مشروع الشعبيات الخارجية والمتوقع أن يتم البدء في تنفيذه في الربع الثالث من العام الحالي - كما تم عمل طريق "كش" من شمال شرطة السداد إلى "ريس" السداد وذلك لحين إدراج هذا المشروع ضمن الخطة المستقبلية، كما يوجد مقترح بإنشاء طريق إسفلتي بين الشعبية والرفاعة في السداد

وأشار الملتقى إلى تطوير وصيانة شبكات تصريف مياه الأمطار في جميع مناطق القطاع الغربي حيث تم إدراج هذا ضمن مشروع تطوير ورفع كفاءة الطرق والبنية التحتية للشعبيات القديمة في الخزنة ورمح وأبو سمرة والسداد وذلك ضمن موازنة هذا العام

وحول توسعة الشارع الشمالي الذي يربط جسر "عالية" مع منطقة الألف مسكن بالبحر الشمالي أشار الملتقى إلى أنه يوجد حالياً مشروع لدراسة مناقذ مداخل العين من قبل دائرة النقل، كما أشار الملتقى إلى أنه سيتم تطوير مواقف الحافلات على الطريق المزود في منطقة البحر، كما تم إدراج رفض الطرق الداخلية للأحياء السكنية في منطقة أبو سمرة ضمن المشروع والذي يتوقع البدء في تنفيذه خلال الربع الثالث من العام الحالي، كما أشار الملتقى إلى أنه سيتم العام القادم إنشاء مخارج طوارئ للسيارات في مواقع صالة رمح للأفراج، كما تم اعتماد ممشى في منطقة "البطين" تم إدراجه ضمن مشاريع القطاع المستقبلية - كما تم إدراج إنشاء ممشى في منطقة القمام ضمن مشروع تخطيط وتصميم المسارات الرئيسية لمستخدمي الدراجات الهوائية والمشاة بمدينة العين - وبالنسبة لتطوير الحركة المرورية بدوار "توام" أكد الملتقى على أنه في مرحلة التصميم الحالي - وحول إنشاء شبكات تصريف مياه الأمطار في منطقة "السلامات" أشار الملتقى إلى إدراجها ضمن المشاريع الجاري تنفيذها من قبل مساندة في منطقة السلامة وحول توسعة الطريق الواصل بين "عون" إلى جسر "عالية" أشار الملتقى إلى أنه يتم حالياً دراسة المداخل والمخارج لمنطقة البحر، كما يوجد مشروع إنشاء وتطوير عدد 100 موقف لحافلات النقل في مدينة العين، كما سيتم البدء في أعمال

يضم مقالات عن أعمال أدبية وفنية عدة مكرسة لمصر مشروع كلمة للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يُصدر ترجمة رحلة تيوفيل غوتييه إلى مصر

•• أبوظبي - الفجر

ضمن كلاسيكيات الأدب الفرنسي التي تصدر عن مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، صدر كتاب الروائي والشاعر والناقد الفرنسي تيوفيل غوتييه "رحلة إلى مصر". ترجمها عن الفرنسية الكاتب والمترجم المغربي محمد بنعبيد، وراجع الترجمة ونصحها وقدم لها الشاعر والأكاديمي العراقي المقيم في باريس كاظم جهاد. وتصدر هذه الترجمة بالتزامن مع ترجمة

رحلة الكاتب نفسه إلى الجزائر، وهي الأخرى ترجمها محمد بنعبيد وراجعها كاظم جهاد.

لقد فرضت مصر، شأنها شأن باقي بلدان الشرق، لا بل أكثر منها جميعاً، سطوتها على خيال غوتييه قبل رحلته إليها بقرود عديدة، وأثناء الرحلة وفي أعقابها. كتب عنها وشعر بشوق عارم إليها قبل أن تطأها

قدماء، وذلك من خلال ما شاهد من إبداع أبنائها في المعرض الدولي الذي أقيم في باريس سنة 1867، وفي المتاحف والغاليريات، وما عرفه عنها بفضل قراءاته الشرقية والاستشراقية الواسعة. وعندما بلغها بعد طول انتظار وحين وشغف، شاء عبث الأقدار أن يتعرض لحادث حول رحلته، هو الشاء الكبير الذي كان يعول على نظراته بقدر ما كان يعول على ثقافته، فنزل حوّلها إلى "سفر ثابت". ذلك أن إحدى ذراعيه قد تعرضت على متن السفينة إلى الكسر، مما اضطره، لمدارة ذراعه المجزأة، إلى الاكتفاء بالتطلع إلى المدينة التي كانت تستقطب كل أحلامه من شرفة فندق شيرد حيث أقام.

بيد أن هذا اللقاء المفوت لم يكن كذلك بكامله. فقريحة الكاتب وذكرياته من مصر التي لظلمت رأها في أحلامه وقراءاته، وقدرته على استشراف طباع أهل البلاد من خلال أدنى تجلياتها، وبفضل أسبغ محادثة، هذا كله مكنه من أن يعوض نسبياً عدم اقتداره على الحركة جانلاً في طول القاهرة وعرضها كما كان دأبه في سائر رحلاته. ثم إن الكتاب المترجم هنا يقدم للقارئ تويضاً آخر بفضل ما يحتويه ملحقه من مقالات من عدة أعمال أدبية وفنية مكرسة لمصر. كان غوتييه قد كتبها في فترات مختلفة وجمعها الباحث الإيطالي بابلو توروتونيزه، الذي تنطلق الترجمة من طبعته لهذه الرحلة. فهي بمثابة تنمّة لرحلته تأتينا من معاينته رحلات الآخرين إلى مصر وما كتبه عن البلاد أو رسموه.

كما ينبغي القول إن أعمال غوتييه الخيالية عن الشرق، من "رواية المومياء" إلى العديد من أشعاره وقصصه، تحتفظ "أو ليس الأمر طبيعياً" مع رحلاته ومقالاته المكرسة للشرق بأواصر مشتركة عديدة. ففي النصوص الإبداعية نجد أفكاراً وافرة عن الشرق وتجليات وصية لتاريخه وثقافته. وفي الرحلات والمقالات هناك هذه القدرة العالية على إنجاز الوصف الحي واللوحة البالغة الدقة والمشهد الباذخ التفاصيل والسرد البارع للقاءات والمعانيات، هذا كله الذي يشغ عن حرص الكاتب على زج قارئه في العالم الذي يصف، وفي صميم قراءته لهذا المشهد أو العمل الفني أو ذاك.

ولد تيوفيل غوتييه Théophile Gautier في مدينة تارب Tarbes الفرنسية وانتقل مع عائلته إلى باريس في 1818. وفي المدرسة تعرف على الشاعر جيرار دو نرفال وتوطدت عُرى صداقتهم وتحسّما معاً لدراسة الشعراء اللاتين وأدب اللغة الفرنسية، وبدأ فيما بعد بترانان الأوساط الأدبية. ثم تعرف على فيكتور هوغو الذي جعله يعي موهبته كاتباً هو الذي كان مصمماً على أن يصبح رساماً. وما هي إلا سنوات قليلة حتى صار غوتييه نفسه، بأشعاره وسردياته ومقالاته، أحد أعمدة الرومانسية الفرنسية. بيد أنه اعتاراً من 1850 قرر الابتعاد عن هذه الحركة مستاءً من مقالاتها الشعورية، وأطلق نظريته في "الفن من أجل الفن"، وسرعان ما صار رائد تيار البرناس الشعري، وهو نوع من رومانسية محدثة أعجب بها رامبو ثم انتقدتها فيما بعد. برع غوتييه أيضاً في كتابة الرواية وقصص الرحلات، وفي نقد الفن بكل صنفه، الرسم والنحت والموسيقى والمسرح. وقد شهد له سابقوه وأقرانه بالألمعية، فافتتح بولدير مجموعته الشعرية الأساسية أزهار الشرباهاء المجموعة كلها إلى غوتييه، وراه بعد وفاته كل من هوغو ومالارمييه، وكان بين أصدقائه، إلى جانب هؤلاء الشعراء، الروائيان غوستاف فلوبير وألكسندر دوما الابن.

وينبغي التنويه بأن "مشروع كلمة" سبق أن نشر ترجمة لأجمل قصص غوتييه القصيرة وأكثرها ذيوفاً قام بها الروائي والشاعر التونسي محمد علي اليوسفي وراجعها كاظم جهاد، وحملت عنوان "الميتة العاشقة وقصص فنتازية أخرى". أما محمد بنعبيد، مترجم الكتاب، فهو من مواليد إقليم تطوان بالمغرب، سنة 1957. حاصل على الإجازة في اللغة العربية من كلية آداب فاس، وعلى دبلوم كلية علوم التربية بالرباط. له رواية "قصبة الذئب" "أحد كتاب المغرب" ومجموعة قصصية "تجاويف" منشورات وزارة الثقافة المغربية" وسيناريوهات أفلام تلفزيونية. من ترجماته روايات "الصربية" و"ابنة النيل" لجيلبرت سينويه "مشهورات الجمل"، وروايات "اغتيال الفضيلة" و"مخالب الموت" ليلودي حمدوشي "مشهورات عكاظ"، وكتاب "لقاء ميلان كونديرا وست روايات لستيمان زفايغ"، المركز الثقافي العربي" و"طرديات" وثلاث روايات للناشئة لألكسندر دوما "مشروع كلمة" للترجمة.

•• العين - الفجر

احتفلت مدرسة الصنوبر الخاصة بتخريج دفعة عام التسامح من طلاب وطالبات، وحضر الحفل الذي

منوعات

العفة

23

يتوقف على الالتزام بالشروط والنصائح

فوائد اليوم المفتوح في الريجيم

ان اليوم المفتوح في الريجيم قد يكون هذا اليوم وسيلة جيدة جدا للاستمرار في انقاص المزيد من الوزن وكسر ثبات الوزن وهي الحالة التي تحدث غالبا بعد فترة من الالتزام بالريجيم ويحقق اليوم المفتوح في الريجيم والوجبة الفري الكثير من الفوائد العقلية والجسدية التي تؤثر في القائمين بالريجيم لكن هذا يتوقف على الالتزام بالشروط والنصائح التالية في تطبيق اليوم المفتوح في الريجيم وتناول الوجبة الفري في البداية تعالي لتتعرف على فوائد اليوم المفتوح في الريجيم وبعد ذلك نتعرف على الاشتراطات والنصائح

أهمية اليوم المفتوح

قد تعتقد أن اليوم المفتوح هو مجرد يوم لكسر حالة الملل التي تشعرين بها خلال فترة أسبوع من اتباع حمية قاسية، لكن لهذا اليوم فائدة كبيرة في تنشيط معدل حرق الجسم للدهون، لهذا السبب عليك أن لا تتخلي عن تناول ما ترغبين من أطعمة في هذا اليوم لتتمكني من زيادة معدل حرق الدهون بجسمك.

فوائد اليوم المفتوح في الريجيم

1- توازن الطاقة
اليوم المفتوح في الريجيم والوجبة الفريحة يؤثران على مستوى هرمون الليبتين في الجسم هذا الهرمون يفرز من الخلايا الدهنية الموجودة في الجسم والذي يعد المفتاح الرئيسي في تحقيق توازن الطاقة في الجسم فعندما يصل هذا الهرمون الى مستوى معين يرسل رسائل سريعة الى المخ بان الجسم حصل على المستوى

المناسب من الطاقة الامر الذي يعيدك عن تناول المزيد من الطعام والشبع لكن عندما ينخفض مستوى هرمون الليبتين تتصاعد لديكي رغبة الجوع وتسارعين الى تناول الطعام بنهم اوضحت الدراسات ان الالتزام بمقدار محدد من السعرات الحرارية اثناء الريجيم يتسبب في انخفاض هرمون الليبتين ومع ذلك زيادة تناول السعرات الحرارية خلال اليوم المفتوح بتناول قطعة من الحلوى او قطعة من الكيك او ايس كريم من النوع المفضل على فترات يرفع مستوى الهرمون وبالتالي يحسن من مستوى الطاقة ومستوى الحرق في الجسم.

2- رفع معدل الحرق

تطبيق نظام غذائي يعتمد على قدر محدود من السعرات الحرارية يؤثر على هرمونات T3 هرمونات الثيرويد تلعب الثيرويد بالسلب بالتحديد هرمون T3

ادوار

مهمة في جسم الانسان منها تنظيم معدل الحرق للدهون في الجسم ونمو العظام النقص الذي يحدث في هرمون T3 يخفض من معدل حرق الدهون في الجسم وهو ما يعوق خسارة الوزن بسرعة وربما الدخول في مرحلة ثبات الوزن تناول الوجبة الفري يحسن من مستوى الهرمون في الدم فيرفع معدل حرق الدهون ويساعد الجسم على الاستمرار في خسارة الوزن.

3- الحالة النفسية

يساعد اليوم المفتوح في الريجيم الكثير من الاشخاص على كسر الروتين والملل والتغلب على الشعور بالحرمان نتيجة الالتزام بالريجيم لفترة طويلة نسبيا تناول هؤلاء الاشخاص ما يجوبون من اطعمة ومشروبات في اليوم المفتوح في الريجيم يزيد من السعادة ويجدد الحافز والدافعية الامر الذي يحسن من قدرتهم على الالتزام بالريجيم ويرجع عقولهم من التفكير المستمر في مقدار الخسارة اليومية في الوزن بشكل قد يكون مرهق ومقلق للبعض من القائمين بالريجيم.

شروط اليوم المفتوح في الريجيم

لكي تتحقق فوائد اليوم المفتوح في الريجيم هناك بعض الاشتراطات لليوم المفتوح في الريجيم وحدود في تناول الوجبة الفري يجب الالتزام بها من اهم الاشتراطات:

1- تصحيح مفهوم اليوم المفتوح:

يجب ان نعدل مفهومنا عن اليوم المفتوح في الريجيم تماما فلا يوجد ما يسمى ب اليوم المفتوح في الريجيم طوال اليوم وتناوى اى شيء وبأى كمية وانما تناول وجبة واحدة فقط اثناء اليوم وليس على مدار اليوم وبكمية محددة هذا الفهم الخاطيء يعد من أهم أسباب زيادة الوزن لأن الأشخاص وفقا لهذا الفهم الخاطيء يقومون بتناول الكثير من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التي من الصعب على الجسم حرقها بعد أن اعتاد على نظام غذائي محدود السعرات ولهذا يقوم الجسم باختزان الباقي ويكون ذلك السبب في ثبات الوزن أو بدء زيادة الوزن في اسوء الاحوال.

2- ان تكون الوجبة في يوم ثابت :

يجب أن تكون في يوم ثابت ومحدد في نهاية كل أسبوع أو كل 10 ايام و10 ايام هي المدة الانسب والتي ينصح بها الاطباء المتخصصين في الريجيم لكسر الروتين في الريجيم ويفضل ان تكون الوجبة الفري هي وجبة الافطار او وجبة الغداء.

3- الاكتفاء بوجبة واحدة :

في الريجيم الوجبة الفري وجبة واحدة غالبا ما تكون وجبة الغداء او وجبة الافطار كما ذكرنا سابقا اما الوجبتين الاخرتين فانهما تخضعان للنظام الغذائي المعتاد منخفض

السعرات كما هو متعارف عليه واعتدى عليه في الريجيم الذي تقومين به.

4- عدم توزيع وجبة الفري:

يجب ان تنتهي الى ان الوجبة الفري لا توزع على مدار اليوم وانما يتم تناولها في ساعة واحدة بما فيها الحلوى وفي حدود المقادير المعقولة فلا تفرحي بأن هذا اليوم هو اليوم الفري فنتتابلك رغبة في تناول كل ما تراه عينيك وتصل اليه يديك في هذه الحالة فولي وداعا الى الريجيم الذي تقومين به وكل الجهود المبذول والمعاناة والحرمان تعالي لتستعرض مثال بسيط على كيفية تناول الوجبة الفري يمكن تناول المحسى مثلا وهي من الاكلات المحببة للكثيرين في اليوم المفتوح ولكن يقتصر الامر على 4 او 5 صواب فقط وليس الكمية كلها كما يمكنك تناول بولة من الايس كريم او قطعة من الكيك او قطعة من الحلويات التي تحبينها بكية صغيرة ومحدودة الخلاصة تناولي كل ما تحبين خلال الوجبة الفري ولكن بمقادير معقولة بدون افسراط او نهم او شراهرة في الاكل للتغلب على شعور الحرمان السئدي تشعر بين

5- المحافظة على الرياضة :

من الامور المهمة التي يجب الحرص عليها والاستمرار فيها هو عدم التوقف عن ممارسة الرياضة في اليوم المفتوح لريجيم اليوم الفري فليس للرياضة اى علاقة باليوم الفري يمكنك على الاقل المشى لمدة 30 ساعة في هذا اليوم.

6- عدم وزن الجسم خلال المدة :

تجنب وزن الجسم لمدة ثلاثة أيام تالية بعد الوجبة الفري لان الميزان لن يرضيك في هذه الفترة وانما يحتاج الجسم لفترة أطول بعدها لكي يعود الوزن للنقص.

نصائح سريعة

1- المحافظة على النظام اوقات المناسبات :

في المناسبات مثل الخطوبة الزواج اعياد الميلاد مع الفرحه والحمام من الصعب ان تتحكمي في ما تاكلين لذلك يمكنك تناول ما يقدم اليكي مع الالتزام بطبق واحد فقط خاصة في حالة الاوبن فيه على ان يكون من عناصر محدودة.

2- تناول ما تحب:

يمكنك تناول بعض مما تحب من الأطعمة والمشروبات خلال يوم من التمرين الشاق فالتمرينات الرياضية تحرق المزيد من السعرات الحرارية .

3- عدم تأنيب الضمير:

لا تشعر بتأنيب الضمير في حال تناولك لأطعمه خارج نطاق الريجيم اليومي وحاول أن يكون ذلك في نطاق محدود جدا وان حدث فيجب عليك التعويض وبذل مجهود أكبر في التمرينات في اليوم التالي مباشرة <

خلاصة

اليوم المفتوح ليس لتناول الطعام بلا حدود وعدم التوقف من الصباح للليل والوجبة الفري هي وجبة واحدة فقط بكمية معقولة من اطعمة التي تحبها ويستحسن أن تكون صحية وملئمة للمعدة وان كانت غير ذلك ما عليك الا اختيار الأفضل منها .



التهاب تهدد طفلك بالتهاب

الأذن الوسطى

حذر معهد الجودة في القطاع الصحي الألماني من أن السكاته (التهاب) ترفع خطر إصابة الطفل بالتهاب الأذن الوسطى، لأن المص المتكرر يتسبب في تغير نسب الضغط بين البلعوم والأذن. □
وتجنب هذا الخطر ينصح المعهد الألماني الوالدين بعدم إعطاء اللهاية للطفل كثيرا قدر الإمكان، كما ينبغي أن تكون البيئة المحيطة بالطفل خالية من دخان السجائر. □
وبالإضافة إلى ذلك، يسهم التطعيم ضد



الأذن الوسطى إفرازات وسوائل، مما يؤثر على السمع لأن الصوت لا يستطيع الوصول عبر كل هذه السوائل. وهناك جزآن تشريحيان يرتبطان بالتهاب الأذن الوسطى، وهما قناة إستاكايوس واللحميات. قناتا إستاكايوس ممر يصل الأذن الوسطى ومؤخرة الحلق، وتعمل على تنظيم ضغط الهواء في الأذن الوسطى وتفرغ إفرازاتها الطبيعية، وعند حدوث التهاب أو انتفاخ أو تجمع مخاط في قناة إستاكايوس نتيجة عدوى في الجهاز التنفسي أو حساسية، فإن هذا يؤدي إلى انسداد القناة ويقود إلى تجمع السوائل في الأذن الوسطى.

اللحميات

أنسجة موجودة في مؤخرة الأنف بجانب فتحة قناة إستاكايوس، ويعتقد أن لها دورا في نشاط جهاز المناعة، ويحكم موقعها فإن أي التهاب أو انتفاخ فيها يؤدي إلى انسداد قناة إستاكايوس مما يقود لتجمع السوائل في الأذن الوسطى. وتحدث عدوى الأذن الوسطى نتيجة البكتيريا أو الفيروسات، كما قد تنتج عن أمراض أخرى تؤدي إلى حدوث احتقان في الأنف أو الحلق أو قناة إستاكايوس، مثل الزكام والإنفلونزا والحساسية.

حفنة من المكسرات يوميا تحمي

قلبك وتطيل عمرك

الصحية من أجل الوقاية من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات المبكرة بين المصابين بالسكري. وأضاف أن تناول المكسرات ربما يساعد على زيادة القدرة على التحكم في نسبة السكر في الدم لأسباب من بينها كونها غنية بمغذيات مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة والألياف وفيتامين (هـ) وحمض الفوليك ومعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم. وإجراء الدراسة، استخدم الباحثون الاستطلاعات الذاتية عن النظام الغذائي بمشاركة 16217 رجلا وامرأة وبعد تشخيص إصابتهم بالسكري. وسلوا عن تناولهم الفول السوداني والجوز على مدى سنوات، وجميع المشاركين مصابون بالسكري من النوع الثاني وهو النوع الأكثر شيوعا المرتبط بخطر السن والسمنة.

وقال إيميلى روس -وهو طبيب بمستشفى برشلونة ولم يشارك بالدراسة التي نشرتها دورية سيركوليشن ريسيرش- إن الكمية المثالية هي ما يتراوح بين 28 و42 غراما مكسرات يوميا، مع توصية بأن تكون منسزوعة القشرة.

أشارت دراسة طبية أميركية إلى أن مرضى السكري الذين يتناولون المكسرات بانتظام ربما يكونون أقل عرضة للإصابة بمشاكل القلب مقارنة بنظرائهم ممن لا يأكلونها كثيرا أو لا يأكلونها على الإطلاق. وقد أجرت جامعة هارفارد في بوسطن هذه الدراسة التي توصلت إلى أن مرضى السكري الذين يأكلون 28 غراما من المكسرات خمس مرات أسبوعيا على الأقل يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض القلب بنسبة 17% مقارنة بمن يأكلون المكسرات مرة واحدة في الأسبوع. لكن تناول المكسرات ولو مرة واحدة أسبوعيا يظل مفيدا للقلب بشكل عام، وبالنسبة لمرضى السكري، يعد تناول المكسرات مرة واحدة أخرى أسبوعيا مرتبطا بالحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة 3%، والحد من خطر الوفاة بسبب مشاكل القلب بنسبة 6%.



وقال جانغ ليو -وهو باحث في مجال التغذية بكلية تي.أتش تشان للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد وكبير الباحثين بالدراسة- إن هذه البيانات توفر أدلة جديدة تدعم التوصية بجعل المكسرات جزءا من أنماط الغذاء

شركة مياه وكهرباء الإمارات تعلن عن اكتمال وجاهزية أكبر محطة مستقلة للطاقة الشمسية في العالم بأبوظبي

«نور أبوظبي»، أكبر محطة مستقلة للطاقة الشمسية في العالم بطاقة إنتاجية قدرها 1,177 ميغاواط، تبدأ التشغيل التجاري في الموعد المحدد المحطة ستساهم في جعل الطاقة بأبوظبي أكثر كفاءة واستدامة وتوفيرها بتكلفة معقولة إلى جانب الحفاظ على موارد الغاز الطبيعي في الإمارة المشروع يقلل الانبعاثات الكربونية في أبوظبي بمقدار مليون طن متري، وهو ما يعادل إزالة 200 ألف سيارة من شوارع الإمارة

•• أبوظبي-الفجر:

أعلنت شركة مياه وكهرباء الإمارات، الشركة الرائدة بمجال تخطيط وشراء وتوفير المياه والكهرباء في دولة الإمارات، عن بدء التشغيل التجاري لمحطة "نور أبوظبي" - أكبر محطة مستقلة للطاقة الشمسية في العالم - بطاقة إنتاجية قدرها 1,177 ميغاواط. ويتيح المشروع لأبوظبي زيادة إنتاجها من الطاقة المتجددة والحد من استخدام الغاز الطبيعي في توليد الكهرباء، الأمر الذي يساعد على جعل الطاقة أكثر استدامة وكفاءة ويقلل الانبعاثات الكربونية لإمارة أبوظبي بمقدار مليون طن متري سنوياً، وهو ما يعادل إزالة 200 ألف سيارة من شوارع الإمارة. وتم إنشاء محطة "نور أبوظبي" في منطقة سويحان بأبوظبي بتكلفة إجمالية 3,2 مليار درهم، وهي مشروع مشترك بين حكومة أبوظبي واتلاف يضم شركة ماروبيني اليابانية وشركة جينكو سولار القابضة الصينية.

تضم المحطة التي توفر طاقة إنتاجية تكفي لتغطية احتياجات 90 ألف شخص، أكثر من 3,2 مليون لوح شمسي تم تركيبها على مساحة 8 كيلومترات مربعة. وعدا عن حجم الموقع، سجلت "نور أبوظبي" رقماً قياسياً جديداً عند تقديم الطعامة، حيث استقطبت التعرف الأكثر تنافسية على مستوى العالم بقيمة 8,888 فلس لكل كيلواط ساعة.

ولتحقيق التشغيل التجاري الكامل في الوقت المحدد، وصل عدد العاملين في

الطاقة الإنتاجية للمحطة تكفي لتغطية احتياجات 90 ألف شخص



الموقع خلال ذروة العمليات الإنشائية إلى أكثر من 2900 شخص. وقال سعادة محمد حسن السويدي، رئيس مجلس إدارة شركة مياه وكهرباء الإمارات: "يمثل إنجاز هذا المشروع علامة فارقة في استراتيجية الإمارات للطاقة 2050 التي تم إطلاقها في عام 2017 بهدف رفع نسبة مساهمة الطاقة النظيفة في إجمالي مزيج الطاقة إلى 50% بحلول عام 2050، وتقليل القيمة الكربونية لتوليد الطاقة بنسبة 70%. ويأتي ذلك تماشياً مع استراتيجية تحول القطاع من خلال توفير مصادر طاقة بديلة يمكنها مساعدتنا على تعزيز استدامة قطاعات المياه والكهرباء، من جهة، صرح سعادة عثمان جمعة آل علي، الرئيس التنفيذي لشركة مياه وكهرباء الإمارات: "تساهم الطاقة المتجددة التي تولدها محطة نور أبوظبي في تحسين استخدام مواردها الطبيعية، ويكمن النجاح في إنجاز هذا المشروع الضخم في الموعد المحدد وفقاً للميزانية المقررة التزاماً بضمان طاقة مستدامة للمستقبل، ويعد دليلاً ملموساً على إمكانات أبوظبي التي تؤهلها لتنفيذ

مشروع طاقة عالمية المستوى. وستسهم محطة نور أبوظبي في قطاع الطاقة المتجددة من خلال زيادة قدرات توليد الطاقة الشمسية الحالية في أبوظبي من 110 ميغاواط إلى 1,287 ميغاواط، بالإضافة إلى قابلية الزيادة المستمرة في إمارة أبوظبي ودولة الإمارات.

وقال تشارلز زاي، رئيس أعمال إنتاج الطاقة المستقلة في جينكو إنترناشيونال: "نشرفنا المسرعة في تنفيذ هذا المشروع المهم الذي يساعد على تعزيز النمو الاقتصادي للاستثمار في أبوظبي، ونحن ممتنون للفريق الحكومي الذي وضع برنامج مناقصات عالمي المستوى، وتمتع بمستوى عالٍ من الاحترافية، وقدم لنا القررة والموعد المحدد، ونحن نقدر الدور الرائد الذي لعبته شركة مياه وكهرباء الإمارات والدعم الذي تلقيناه من شركاء الأعمال الآخرين لتحقيق هذا الإنجاز، خصوصاً وأن هذا المشروع يمثل علامة بارزة ليس فقط لدولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، ولكن لقطاع الطاقة الشمسية العالمي ومستقبل الطاقة المتجددة. وباعتبارها العضو المسؤول عن إدارة

الشمسية على مستوى العالم ويلوغها مرحلة التشغيل الكامل وفقاً للميزانية المقررة والموعد المحدد، ونحن نقدر الدور الرائد الذي لعبته شركة مياه وكهرباء الإمارات والدعم الذي تلقيناه من شركاء الأعمال الآخرين لتحقيق هذا الإنجاز، خصوصاً وأن هذا المشروع يمثل علامة بارزة ليس فقط لدولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، ولكن لقطاع الطاقة الشمسية العالمي ومستقبل الطاقة المتجددة. وباعتبارها العضو المسؤول عن إدارة

بحث استراتيجية متكاملة للارتقاء بصناعة المعارض في المنطقة الشرقية

إكسبو الشارقة يبحث مع إكسبو خورفكان مواكبة قطاع المعارض لمسيرة التنمية

•• الشارقة-الفجر:

بحث سعادة سيف محمد المدفع، الرئيس التنفيذي لمركز إكسبو الشارقة مع وفد من مركز إكسبو خورفكان خطط تطوير صناعة المعارض في مدينة خورفكان والمنطقة الشرقية، كاشفاً عن وضع اللمسات الأخيرة على استراتيجية متكاملة ترتقي بأداء قطاع صناعة المعارض في المنطقة الشرقية في العام 2020، وتتلاءم مع مسيرة التنمية التي تشهدها المنطقة في الفترة الأخيرة مع الدعم اللا محدود والاهتمام الكبير الذي يوليه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة لتطوير المنطقة وتعزيز بنيتها التحتية وتدعيم اقتصاد إمارة الشارقة.

وأشار المدفع خلال استقباله خليل محمد المنصوري، مدير إكسبو خورفكان، بحضور محمد الزامل، مدير معارض إكسبو خورفكان، إلى أن العمل جارٍ على وضع خطط جديدة لتقليل صناعة المعارض في المنطقة الشرقية إلى أفق أوسع على ضوء المشاريع التطويرية الحديثة التي أطلقت مؤخراً في المنطقة، والتي يتطلب مواكبتها بمعارض متخصصة وابتكارات متنوعة في مستوى الخدمات والمزايا تعزز

من مساهمة صناعة المعارض في دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة وتخفيف الحركة الاستثمارية والتجارية وخلق المزيد من الفرص الوظيفية لسكان المنطقة.

وأضاف المدفع قائلاً: "تعتمد البيئة الاقتصادية في المنطقة الشرقية ومدينة خورفكان بدرجة أساسية على قطاع المعارض الذي يعتبر ركيزة مستدامة للتنمية، ولذلك فإننا نستعد للتعهد القادم الذي يبدأ في العام 2020 بمجموعة من الخطط المبتكرة التي ستحرك العجلة الاستثمارية والتنمية والاجتماعية في المنطقة، حيث بحثنا اليوم عدداً من المبادرات والخطوات التي ستجعل من إكسبو خورفكان بوابة للاستثمار في المنطقة الشرقية، وحافزاً لدعم قطاعات السياحة والتجارة والعقارات ومنها التركيز على المعارض الاستهلاكية التي تقيد سكان المنطقة، والعمل على استقطاب معارض عالمية لتعريف المستثمرين بالفرص المتنوعة في المنطقة وتوفير تسهيلات للشباب المواطنين الراغبين بدخول هذا القطاع الواعد، بالإضافة إلى العمل على تعزيز مهارات وخبرات كافة العاملين في هذا القطاع من خلال دورات تدريبية نوعية تواكب أعلى المعايير العالمية، وتضمن تنافسية



عالية لكل المعارض التي يستضيفها إكسبو خورفكان، وبدوره أشار المنصوري إلى أن الاجتماع قيم نشاطات وإنجازات مركز إكسبو خورفكان خلال النصف الأول من العام الجاري، وبحث في عدد من الخطوات والإجراءات التطويرية التي من شأنها الارتقاء بأداء القطاع في المنطقة الشرقية، والتي ستجعل من المركز مساهماً رئيسياً في الدفع بعجلة

«الزراعة والسلامة الغذائية» تعزز الأمن الغذائي الوطني بحدثين عالميين نهاية العام الجاري

•• أبوظبي - الفجر:

انطلاقاً من دورها في إعداد الخطط والبرامج والأنشطة في مجال الزراعة والسلامة الغذائية والأمن الغذائي، أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، عن إطلاق حدثين عالميين رئيسيين في إمارة أبوظبي نهاية العام الجاري، بتوجيهات وريعية نائب الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة الهيئة، وبشراكة استراتيجية مع الهيئة، لتعزيز منظومة الأمن الغذائي الوطني والإقليمي، من خلال الوصول إلى حلول أكثر استدامة للنهوض بكفاءة وإفالية الإنتاج الغذائي وتمكين المنتج المحلي بعدة أحدهم وركائز الأمن الغذائي الوطني، ورشد قطاع الغذاء المحلي بمزيد من الفرض والمكتنات. وتشهد الفترة من الثاني إلى الرابع من سبتمبر المقبل تنظيم النسخة الأولى من معرض يوروتير الشرق الأوسط، المعرض التجاري العالمي المتخصص في مجال إدارة وتطوير الإنتاج الحيواني، والذي يمثل منصة مثالية للشركات الزراعية والمربين والمنتجين والفاعلين في مجال الإنتاج الحيواني، لدخول سوق المواشي المتنامي في المنطقة، في ظل وجود 265 مليون رأس من المواشي في بلدان منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وفق الإحصائيات الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو)، والاستفادة من الفرض المتاحة للمساهمة في إرساء مستقبل واعد للإنتاج الحيواني في المنطقة.

ويوفر المعرض الذي يستظم في مركز أبوظبي الوطني للمعارض فرصة مثالية لمربي الثروة الحيوانية والمنتجين والمهنيين في مجال الثروة الحيوانية للوصول إلى المعرفة التكنولوجية المتقدمة والتطورات العالمية في هذا القطاع الحيوي، والتعرف على أفضل السلالات العالمية وأحدث التقنيات والتكنولوجيات المرتبطة بتربية الثروة الحيوانية وتعظيم العائد منها، والاستفادة من العروض الحية التي سيتم تنظيمها ضمن فعاليات المعرض من قبل نخبة من الخبراء الدوليين والمختصين في مجال إدارة الثروة الحيوانية، والتعرف على مجموعة كاملة من المدخلات والمنتجات المتخصصة العالمية في هذا المجال، بالإضافة إلى فرصة المشاركة بالمزايدات التي تجمع أفضل سلالات الأغنام على مستوى العالم. كما تستضيف العاصمة أبوظبي في الفترة من التاسع إلى الحادي عشر من ديسمبر المقبل، فعاليات النسخة العاشرة لمعرض سيال الشرق الأوسط- الحدث التجاري المتخصص والأسرع نمواً على مستوى المنطقة في قطاع الأغذية والمشروبات والضيافة- ومعرض أبوظبي الدولي للتطور بنسخته الخامسة، الذي تنظمه شركة أبوظبي الوطنية للمعارض، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، في ظل توقعات بحضور أكثر من 25 ألف زائر وخبير من العاملين في القطاع وأكثر من ألف عارض، لتنظيم مجموعة متنوعة من الأنشطة والفعاليات التي تسلط الضوء على أهم المواضيع الحيوية التي تتعلق بإنتاج

الأغذية لتلبية احتياجات المنطقة من السلع الغذائية في ظل النمو الاقتصادي والسكاني المتسارع، والمساهمة في الارتقاء بالصناعات الغذائية الوطنية وتعزيز مفهوم الإنتاج الغذائي المستدام. ويرافق سيال الشرق الأوسط والتصميم العالمي لشبكة الدولية للسلطات المعنية بالسلامة الغذائية "إفغوسان"، والذي يهدف لتبادل المعلومات بشأن أفضل الممارسات والمعايير في مجال السلامة الغذائية، والدورة الثالثة لعرض الاستثمار الزراعي في أبوظبي "أجري سكيب" لفتح فرص الاستثمار الزراعي في عدد من قارات العالم، بالإضافة إلى مؤتمر "سكيب" للمطاعم، الحدث



المخصص لدراسة ميول واتجاهات المستهلكين لاختيار علاماتهم التجارية المفضلة في مجال المطاعم ومزودي خدمات الضيافة، والعلاقة التي تربط المستهلك بالعلامات التجارية ودور التكنولوجيا والابتكار والتصميم المتطورة، من خلال طرحها فرص حقيقية وكبيرة في مجالات الإنتاج الحيواني الإنتاج الغذائي وتشجيع كبار الفاعلين في هذا المجال على بناء المزيد من الاستثمارات وتحسين كفاءة الإنتاج، بما يسهم في تقليص الفجوة بين العرض والطلب والتصدي لجزء كبير من مشكلات انعدام الأمن الغذائي في بعض دول منطقة الشرق الأوسط.

عالمية المستوى تخدم المنطقة وقطاعاتها الاقتصادية المتنوعة. ويستعد مركز إكسبو خورفكان خلال النصف الثاني من العام الجاري لتنظيم مجموعة من الفعاليات والمعارض الرئيسية على أجندته نشاطاته، حيث لفت الإقبال الشديد من المستثمرين والعارضين على المشاركة في المعارض التي يستضيفها المركز خلال الفترة القادمة.

الفكرة

29 «الأوراق المالية» و«دبي المالي» يخططان لإطلاق مؤشر حوكمة الشركات المدرجة في الأسواق المحلية

•• أبوظبي-وام:

اعتمد معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد رئيس مجلس إدارة هيئة الأوراق المالية والسلع مبادرة سوق دبي المالي بإطلاق مؤشر حوكمة للشركات المساهمة المدرجة في الأسواق المالية المحلية. وتقوم فكرة المقترح على إعداد مؤشر يقيس مدى التزام الشركات المدرجة بتطبيق مبادئ الحوكمة الرشيدة بما يعزز ويدعم حقوق المساهمين والمستثمرين في أسواق الأوراق المالية بالدولة، بحيث يتيح لهم معرفة أفضل الشركات في السوق المالي من زاوية تطبيق قواعد الحوكمة قبل شراء أسهم الشركة والاستثمار فيها. ويهدف مؤشر الإمارات ESGUAE، إلى قياس مدى التزام الشركات المدرجة بتطبيق معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات بكفاءة وفعالية ومهنية. كما يهدف كذلك إلى تعزيز ثقافة الحوكمة لدى هذه الشركات وإلى رفع مستوى الوعي لديها بأهمية تفعيل مبادئ الحوكمة والشفافية بهدف مساعدتها على الارتقاء بأدائها وتمكينها من تحديد التحديات الحالية والمستقبلية التي تواجهها ووضع الحلول والممارسات والتوصيات المناسبة لمواجهةها عبر تقييم مستوى أداء مجالس إدارتها. وقال معالي سلطان بن سعيد المنصوري "تهدف ضوابط الحوكمة التي تطبقها الهيئة على الشركات المساهمة العامة الخاضعة - لقرار معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة - إلى الوصول بإدارة الشركة إلى تحقيق مبادئ الإدارة الرشيدة عن طريق تحقيق الشفافية والعدالة ومنح حق مساءلة إدارة الشركة، وبالتالي تحقيق الحماية لكافة المساهمين مع مراعاة مصالح العمل والعاملين، والحد من استغلال السلطة في غير المصلحة العامة بما يؤدي إلى تعزيز الاستثمار، وذلك بالاستناد إلى المعايير الرئيسية والمبادئ الدولية الخاصة بالقواعد المنظمة لإدارة الشركات التي توصلت إليها منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية OECD ."

وتتبنى الهيئة كافة المبادرات التي من شأنها توفير إطار فعال لحوكمة الشركات وحقوق المساهمين بما في ذلك تطوير نظام حوكمة الشركات وفق المستحقات العالمية بما يرتقي به ليوكب أفضل المعايير الدولية والممارسات العالمية في هذا الخصوص بحيث يشمل مفاهيم الاستدامة، والجوانب البيئية، والمسؤولية الاجتماعية ESG، وكذلك المبادرات الصادرة عن مؤسسات السوق المالي التي تهدف إلى تعزيز مستويات الثقة في السوق المالي وزيادة تنافسية الدولة بما يعزز من جاذبية السوق المالي للمستثمرين من داخل الدولة وخارجها.

من جانبه أكد سعادة الدكتور عبيد الزعابي الرئيس التنفيذي لهيئة الأوراق المالية والسلع أن الهيئة دأبت على تشجيع كافة المبادرات التي من شأنها تعزيز تطبيق ضوابط الحوكمة والانضباط المؤسسي وفق توجيهات معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد رئيس مجلس الإدارة في هذا الخصوص، وذلك من خلال تطوير آليات إنفاذ حوكمة الشركات، وفقاً لأفضل الممارسات العالمية، بما يسهم في تطوير الصناعة المالية بالدولة ويعزز ويدعم حقوق المساهمين والمستثمرين في أسواق الأوراق المالية بالدولة. ولفت سعادته إلى أن الهيئة سبق أن ضمنّت قرار "معايير الانضباط المؤسسي وحوكمة الشركات المساهمة العامة" بنوداً تتيح قياس مؤشر فرعي يتعلق بتنظيم التعاملات مع الأطراف ذوي العلاقة "سواء أعضاء مجالس الإدارة والإدارة التنفيذية"، وهو ما يؤكد أهمية فكرة وجود مؤشر يقيس مدى التزام الشركات المدرجة بتطبيق مبادئ الحوكمة الرشيدة بحيث يتيح لهم معرفة أفضل الشركات في السوق المالي من زاوية تطبيق قواعد الحوكمة، بما يمكن الشركة من تحديد الفرص والتحديات وإيجاد الحلول والتوصيات المناسبة، كما يمكن المستثمرين من التعرف بصورة أوضح عن أداء الشركة قبل اتخاذ قرار شراء أسهم الشركة والاستثمار فيها. ولا شك أن تبني الهيئة لهذه المبادرة يظهر إصرار الهيئة على المضي قدماً في العمل على تعزيز الالتزام بمعايير الإدارة الرشيدة.

«وزير المهارات المتقدمة» يحضر

فعالية «مكعب المهارات» في «دو»

•• دبي-وام:

استضافت شركة "دو" التابعة لشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة "مكعب المهارات" - المبادرة التي أطلقتها البرنامج الوطني للمهارات المتقدمة لتحقيق مستهدفات حملة "مهاري 12X12"، المنبثقة عن البرنامج في ترسيخ مبدأ التعلم مدى الحياة لأفراد المجتمع واستكشاف مهاراتهم، وأقيمت الفعالية برعاية وحضور معالي الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفلاسي وزير دولة لشؤون التعليم العالي والمهارات المتقدمة وسعادة محمد هادي الحسيني رئيس مجلس إدارة شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة ورئيسها التنفيذي عثمان سلطان وعدد من أعضاء الإدارة العليا للشركة، ومشاركين من مختلف قطاعات المجتمع. وتم على هامش الفعالية، توقيع اتفاقية تعاون استراتيجية بين البرنامج الوطني للمهارات المتقدمة وشركة دو وقعا ممثلان عن البرنامج معالي الدكتور أحمد بن عبدالله حميد بالهول الفلاسي وعن وزير رئيس مجلس إدارتها محمد هادي الحسيني. وتهدف الاتفاقية إلى تطوير برامج وحلول لتطوير المهارات المتقدمة واكساب موظفي الشركة تلك المهارات التي تمكنهم من تطوير قدراتهم في المستقبل. وقال معالي الدكتور أحمد بن عبدالله حميد بالهول الفلاسي "بعدما أطلقنا مكتب المهارات في جامعة زايد، وشهدنا إقامة المبادرة في وزارة الاقتصاد أيضاً، تأتي اليوم إلى شركة "دو" نظراً لكون القطاع الخاص شريكاً استراتيجياً لنا في تنفيذ مبادراتنا، لا سيما تلك التي تستهدف مختلف شرائح المجتمع، فالمتطور الذي يحدث حالياً في العديد من القطاعات ومنها قطاع الاتصالات، يرتبط بمختلف القطاعات الإنتاجية الأخرى، وهو ما يتطلب إكساب العاملين بها مهارات المستقبل.. وأضاف معاليه "هذا التطور التكنولوجي يضع على عاتق العاملين في القطاع الحكومي والخاص ومنهم العاملين في قطاع الاتصالات كموظفي شركة "دو" مهمة تطوير مهاراتهم الشخصية وليس فقط التقنية من أجل تقديم خدمة تتماشى مع التطور الذي يشهده المجتمع في مختلف القطاعات. وأوضح أن "العرفة الرقمية أصبحت اليوم ضرورية، وأن قطاع الاتصالات يشهد نقلة نوعية، حيث أصبحت مختلف العمليات والقطاعات والأعمال تدار من خلال الحلول الذكية والهواتف النقالة التي أصبحت أدوات مرنة لإتمام مختلف الخدمات والأعمال، وبالتالي فإن تقديم خدمات متطورة أمر يرتبط باكتساب الموظفين مختلف المهارات الضرورية.."



المنصة الأبرز عالمياً لمناقشة قضايا الاستثمار والتنمية، وصياغة استراتيجيات وحلول لتحديات الاستثمار والتنمية العالمية، وقرارات مؤثرة على صناعة السياسات المتعلقة بالاستثمار، وتشكيل بيئة الاستثمار العالمية. ويعقد منتدى الاستثمار العالمي كل سنتين، وقد شهدت الدورة الأخيرة له في 2018، تجمع لأكثر من 4000 من أصحاب العنيتين بجمتمع الاستثمار العالمي من 160 دولة، وبمشاركة رفيعة المستوى من رؤساء دول وحكومات ووزراء ومدربين تنفيذيين للشركات العالمية والبورصات ومديري صناديق الثروة السيادية ومفاوضي معاهدات الاستثمار ورؤساء وكالات ترويج الاستثمار وخبراء مواقع الاستثمار الدولية ورؤساء المنظمات الدولية والبرلمانيين وممثلي المجتمع المدني والعلماء البارزين ووسائل الإعلام الدولية.

وتستضيف كل من دولة الإمارات ودولة باربادوس، بمنطقة الكاريبي، فعاليات مؤتمر الأونكتاد في 2020، حيث تستضيف مدينة بريدجتاون في باربادوس أعمال المؤتمر الوزاري للأونكتاد، بينما تستضيف أبوظبي أعمال المنتدى العالمي للاستثمار وأسبوع التجارة الإلكترونية الأول لآسيا. ويمثل المؤتمر الوزاري للأونكتاد، الذي يعقد كل أربع سنوات، أعلى هيئة صنع القرار في الأونكتاد حيث تقوم الدول الأعضاء خلاله بإجراء تقييمات لقضايا التجارة والتنمية ومناقشة السياسات والآليات التي من شأنها الاستجابة لمختلف التحديات العالمية بأسواق التجارة والاستثمار.

بجهود مشتركة لوزارة الاقتصاد ودائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي الإمارات تستضيف منتدى الأونكتاد للاستثمار العالمي وأسبوع التجارة الإلكترونية الأول لآسيا في 2020 المنصوري: خطوة تترجم المكانة المتميزة للدولة كمحور مهم للتجارة والاستثمار في المنطقة الهاجري: حكومة إمارة أبوظبي تهدف إلى تعزيز شراكاتها الدولية والإقليمية لبناء اقتصاد قوي مستدام ومتنوع وخلق شركات عالمية مثمرة

وأوضح أن الموقع الاستراتيجي لإمارة أبوظبي ودولة الإمارات جعل منها مركزاً اقتصادياً عالمياً وممراً حيوياً مهماً لحركة المنتجات والتجارة الدولية بين الشرق والغرب الأمر الذي يشكل قيمة مضافة لاستضافة هذه الفعالية في أبوظبي من شأنه أن يؤثر على صنع القرارات الدولية وصناعة مستقبل الاقتصاد والاستثمار العالمي وزيادة نمو على صعيد تطوير الاستراتيجيات الحالية وبناء رؤى تنافسية دولية جديدة تعزز من التنمية العالمية المستدامة.

وأشار إلى أن الاستضافة ستساهم في تحقيق مزيد من المكتسبات لاقتصاد الدولة وإمارة أبوظبي ويضعها على أصتار مرحلة جديدة في مسيرة الازدهار والنمو، نقضي إلى تعزيز شبكة العلاقات الخارجية وتطوير أواصر التعاون التجاري للإمارة مع الأسواق العالمية، خاصة في ضوء الخطط التنموية الطموحة والمبادرات الاقتصادية النوعية التي أطلقتها حكومة الإمارة مؤخراً ضمن برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية، بما 21. ودعا معالي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية النوعية كافة الجهات الاتحادية والمحلية وشركات ومؤسسات القطاع الخاص إلى الاستفادة من استضافة أبوظبي لأعمال منتدى الاستثمار العالمي للأونكتاد، باعتباره

قدراتها إقليمياً في هذا المجال المتقدم، حيث صنف مؤشر التجارة الإلكترونية 2018 الصادر عن مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية «أونكتاد»، دولة الإمارات في المرتبة الأولى عربياً والرابعة عالمياً، ضمن أفضل 10 اقتصادات ناشئة في مجال التجارة الإلكترونية، بعد كل من سنغافورة وهونج كونج وكوريا الجنوبية وهو ما يعكس الجهود المبذولة لمواصلة تطوير البنية التحتية والتكنولوجية وتعزيز قدرات الدولة في مجال الخدمات الذكية والتجارة الإلكترونية.

من جانبه، قال معالي سيف محمد الهاجري رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي، إن استضافة أبوظبي أعمال منتدى الاستثمار العالمي وأسبوع التجارة الإلكترونية الأول لآسيا للتابعين لمؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية /الأونكتاد/ هو تأكيد عالي جديد على صدارة دولة الإمارات عموماً وإمارة أبوظبي خصوصاً في حركة التجارة الإقليمية والعالمية. وأكد معاليه أن استضافة أبوظبي لهذا الحدث سيحقق لها فائدة كبيرة في سياق توجهات حكومة إمارة أبوظبي الرامية إلى تعزيز شراكاتها الدولية والإقليمية لبناء اقتصاد قوي مستدام ومتنوع قادر على مواصلة التطور والنمو في ضوء تبنيه سياسة الانفتاح وبناء شراكات عالمية مثمرة.

بدور مؤثر وفعال في الجهود الإقليمية والدولية لتطوير وتنمية بيئة التجارة والأعمال. وأضاف معاليه أن مؤتمر الأونكتاد/ يلعب دوراً رئيسياً في تقديم الدعم والمشورة لتطوير الدول النامية والأقل نمواً وترتبط دولة الإمارات بعلاقة شراكة قوية معه من خلال العديد من الفعاليات والمبادرات المشتركة التي تخدم هذا التوجه، مشيراً إلى أن دولة الإمارات تمتلك تجربة متميزة رائدة تؤمن بأهمية تعزيز أطر التعاون الدولي والانفتاح وتعمل على تيسير تبادل الخبرات والتجارب ونقل وتوطين المعرفة باعتبارها ركائز أساسية لاستيفاء متطلبات أهداف التنمية الشاملة والمستدامة.

وأوضح أن اختيار العاصمة أبوظبي لاستضافة النسخة الأولى من أسبوع آسيا للتجارة الإلكترونية الذي ينظمه الأونكتاد يتوافق مع جهود الدولة في دعم مختلف المبادرات الرامية إلى إيجاد توافق دولي حول سبل تنظيم التجارة الإلكترونية والتي تشهد نمواً متزايداً، وسبل تحقيق أقصى استفادة ممكنة للبلدان النامية والأقل نمواً، الأمر الذي يتطلب تطوير منظومة متكاملة ومرنة لضمان تعزيز الأثر الإيجابي لهذا القطاع على الاقتصادي العالمي ككل. ولفت إلى أن دولة الإمارات تحتل الريادة على صعيد بناء وتطوير

•• أبوظبي-وام:

تستضيف العاصمة الإماراتية أبوظبي عام 2020 أعمال منتدى الاستثمار العالمي وأسبوع التجارة الإلكترونية الأولى لآسيا التابعين لمؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية /الأونكتاد/، فيما تشارك دولة الإمارات رئاسة المؤتمر الوزاري الخامس عشر / للأونكتاد/ والذي تستضيفه دولة بربادوس بمنطقة الكاريبي في نفس العام.

وتأتي استضافة إمارة أبوظبي لهذا الحدث الدولي الأكبر على صعيد الاستثمار والتجارة، في إطار الجهود المشتركة بين وزارة الاقتصاد ودائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي التي قامت بتقديم ملف الاستضافة خلال أعمال الدورة الـ 66 لمجلس التجارة والتنمية «الأونكتاد» الذي عقد مؤخراً في جنيف بحضور موكيسا كيتوي الأمين العام للمؤتمر وممثلين عن الدول الأعضاء. وقال معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، إن اختيار الدولة لاستضافة الفعاليات الرئيسية لمؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية /الأونكتاد/ خلال عام 2020، هي خطوة تترجم المكانة المتميزة للإمارات كمحور مهم للتجارة والاستثمار في المنطقة، وتخدم توجهاتها في المساهمة

العصر

30

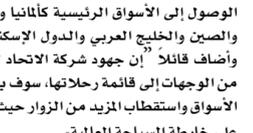


خالد الشرباصي المدير العام لفندق أناتارا القرم الشرقي برامج فعاليات صيفية تتيح للزوار استكشاف الروح الحقيقية لأبوظبي

•• أبوظبي-الصحف:

أعلن خالد الشرباصي المدير العام الجديد لفندق أناتارا القرم الشرقي عن برامج ترويجية مع دائرة السياحة والثقافة -أبوظبي، لمنح الزوار فرصة استكشاف الروح الحقيقية لإمارة أبوظبي. وذكر في تصريح صحافي أن هذه البرامج تتضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات الترفيهية خلال فصل الصيف وتوفير عطلات للمواطنين والمقيمين والزوار من دول مجلس التعاون الخليجي. وأضاف قائلاً " تشكل البرامج الصيفية لهذا العام بداية عصر جديد بالنسبة لفندق أناتارا القرم الشرقي، حيث تقوم بالتعاون مع مجموعة من الشركاء المحليين، ومن ضمنهم دائرة السياحة والثقافة -أبوظبي، وجزيرة ياس لإتاحة الفرصة للزلاء الاستمتاع بثلاثة مراكز ترفيهية عالمية هي عالم ورنر بروذرز أبوظبي، وعالم فرياري أبوظبي، وياس ووتر وورلد، بالإضافة إلى حلبة ياس مارينا، وياس لينكس للفولف. وأوضح الشرباصي أنه يمكن لمشاق الغامرة الاستمتاع بالتجديد عبر القرم الشرقي، وممارسة سلسلة من الأنشطة المائية المثيرة على شاطئ ياس. كما أن قضاء عطلة الصيف لدى أناتارا القرم الشرقي يعني زيارة أبرز المعالم السياحية كمتحف اللوفر أبوظبي، ومسجد الشيخ زايد الكبير، وجزيرة السعديات، وجزيرة الريم، وغيرها من المعالم الشهيرة.

وأضاف الشرباصي بالقول: " إن باقائنا الصيفية لهذا العام مستهلمة من فكرة أن كل رحلة يمكن أن تصبح حكاية، ومن خلال شراكاتنا المتنوعة، سيتمكن السياح من استكشاف الروح الحقيقية للعاصمة أبوظبي. وحول الاستعدادات للموسم المقبل قال المدير العام " نتعاون بشكل وثيق مع دائرة السياحة والثقافة -أبوظبي، وعدد من العلامات البارزة في مجال السياحة والسفر بهدف



الوصول إلى الأسواق الرئيسية كألمانيا وفرنسا وإيطاليا والمملكة المتحدة والصين والخليج العربي والدول الإسكندنافية ورابطة الدول المستقلة، وأضاف قائلاً " إن جهود شركة الاتحاد للطيران الساعية لإضافة المزيد من الوجهات إلى قائمة رحلاتها، سوف يمكننا من الوصول إلى المزيد من الأسواق واستقطاب المزيد من الزوار حيث اننا نعمل جميعاً لوضع أبوظبي على خارطة السياحة العالمية.

أبوظبي تستضيف معرضي «يوروتير وسيال - الشرق الأوسط» سبتمبر وديسمبر القادمين

•• أبوظبي-وام:

أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عن انطلاق حديثين عالميين رئيسيين في إمارة أبوظبي نهاية العام الجاري بتوجيهات ورعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة الهيئة. وستشهد الفترة من 2 حتى 4 سبتمبر القادم تنظيم النسخة الأولى من معرض «يوروتير - الشرق الأوسط» التجاري المتخصصة في مجال إدارة وتطوير الإنتاج الحيواني والذي يمثل منصة مثالية للشركات الزراعية والربريين والمنتجين والمعالجين في مجال الإنتاج الحيواني لدخول سوق المواشي المتنامي في المنطقة في ظل وجود 265 مليون رأس من الماشية في بلدان منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وفق الإحصائيات الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة «الفاو» والاستفادة من الفرص المتاحة للمساهمة في إرساء مستقبل واعد للإنتاج الحيواني في المنطقة. ويوفر المعرض الذي سينظم في مركز أبوظبي الوطني للمعارض فرصة مثالية لمربي الثروة الحيوانية والمنتجين والمهنيين في مجال الثروة الحيوانية للوصول إلى المعرفة التكنولوجية المتقدمة والتطورات العالمية في هذا القطاع الحيوي والتعرف على أفضل السلالات العالمية وأحدث التقنيات والتكنولوجيا المرتبطة بتربية الثروة الحيوانية وتعليم العائلة منها والاستفادة من العروض الجية التي سيتم تنظيمها ضمن فعاليات المعرض من قبل نخبة من الخبراء الدوليين والمختصين في مجال إدارة الثروة الحيوانية والتعرف على مجموعة كاملة من المدخلات والمنتجات والخدمات العالمية في هذا المجال بالإضافة إلى فرصة المشاركة بالمزايدات التي تجمع أفضل سلالات الأغنام على مستوى العالم.

وتستضيف العاصمة أبوظبي في الفترة من 9 حتى 11 ديسمبر القادم فعاليات النسخة العاشرة لمعرض «سيال - الشرق الأوسط» - الحدث التجاري المتخصص والأسرع نمواً على مستوى المنطقة في قطاع الأغذية والمشروبات والصياغة ومعرض أبوظبي الدولي للتمور بنسخته الخامسة الذي تنظمه شركة أبوظبي الوطنية للمعارض في مركز أبوظبي الوطني للمعارض في ظل توقعات بحضور أكثر من 25 ألف زائر وخبير من العاملين في القطاع وأكثر من ألف عارض لتنظيم مجموعة متنوعة من الأنشطة والفعاليات التي تسلط الضوء على أهم المواضيع الحيوية التي تتعلق بإنتاج الأغذية لتلبية احتياجات المنطقة من السلع الغذائية في ظل النمو الاقتصادي والسكاني المتسارع والمساهمة في الارتقاء بالصناعات الغذائية الوطنية وتعزيز مفهوم الإنتاج الغذائي المستدام.

«الشارقة القابضة» تعتمد الموازنة المقترحة للعام الجاري

والعمل والزيارة. وأضاف أن البيئة الاستثمارية الجاذبة للاستثمارات البنية التحتية بكل مفرداتها المائنة الاقتصادية التي تتمع بها الإمارة والتي توجت بتقييم ممتاز من قبل وكالات التصنيف العالمية جميعها أسهمت بقدرة مشاريع الشارقة القابضة على تحقيق معدلات نمو جيدة بغض النظر عن الظروف الاقتصادية العالمية. وناقش الأعضاء مستجدات مراكز «مناجر» التي تهدف إلى تعزيز النمو الاقتصادي في الإمارة والارتقاء بمستوى معيشة ورفاهية سكانها من خلال تطوير جمعيات توفر لهم أرقى معايير الحياة والقيمة التنموية لاستثماراتهم حيث استعرضوا آخر تطورات العمل في الفروع الثلاثة قيد التنفيذ حالياً وهي «مناجر» الأصلية والذي يشهد تقدماً في الأعمال الإنشائية والسيوح والرحمانية.

في إطار نشر المعرفة بين رواد الأعمال الإماراتيين حول النسخة الثالثة من المسابقة

«صندوق خليفة» و«محمد بن راشد لتنمية المشاريع» ينظمان ورشة تعريفية عن «رواد القصر - الإمارات»

وعلمو الاتصالات والروبوت، والواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي. وباعتبارها جزءاً من برنامج رواد القصر العالمي، تهدف النسخة الإماراتية الثالثة من المسابقة إلى تعزيز التواصل بين دولة الإمارات العربية المتحدة والأسواق الرئيسية الأخرى. وسيتم دعوة الفائزين للمشاركة في برنامج رواد القصر العالمي التي ستعقد فعاليته في قصر سانت جيمس خلال شهر ديسمبر 2019. وقد أعلن الصندوق مؤخراً عن فتح باب التسجيل للمسابقة على أن يكون تاريخ 31 يوليو المقبل آخر مهلة لتقديم الطلبات.

جدير بالذكر أن الجولة الأولى للمررض المبدي من المسابقة ستقام في أبوظبي بتاريخ 16 سبتمبر، بينما تعقد الجولة الثانية في 18 سبتمبر بإمارة دبي، أما المعسكر التدريبي فيسبتمد على مدار يومين متتاليين من 6 إلى 7 أكتوبر القادم، على أن يعقد الحفل الختامي والتصفيات النهائية في 9 أكتوبر 2019 بحضور نخبة من الشخصيات الحكومية والاقتصادية والمهنية على الصعيدين المحلي والعالمي.

عام 2017، بتنظيم رواد القصر - الإمارات تماشياً مع مساعي الهيئة لتعزيز قيادة الأعمال وغرس ثقافة الابتكار ودعم الشباب الإماراتي في مسيرته نحو التقدم وتحويل الأفكار الإبداعية إلى مشاريع ناجحة. وتتيح هذه المسابقة المجال أمام رواد الأعمال للوصول بأفكارهم ومشاريعهم إلى المستوى التالي، من خلال تزويدهم بأفضل الفرص للتواصل مع نخبة من المستشارين والمستثمرين والشخصيات المؤثرة، إضافة إلى الحصول على فرص استثمارية متعددة.

وتشترط المسابقة أن يتقدم فرد أو فريق من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة بطلب المشاركة فيها، على أن يضم الفريق مواطناً إماراتياً واحداً على الأقل، ويقوم العضو الإماراتي بعرض المشروع أمام لجان الاختيار. وستركز المسابقة لهذا العام على موضوع «التكنولوجيا التي تخدم البشرية» من خلالها المتنافسون تأثير التكنولوجيا المحتمل على حياتنا اليومية، من خلال تركيزهم على التكنولوجيا بصفة عامة،

الإدارة. وناقش أعضاء مجلس الإدارة توصيات لجنة الشؤون المالية والإدارية التي شملت زيادة تكلفة عقد الخدمات نتيجة التوسع في أعمال الشركة إلى جانب اعتماد القوائم المالية المدققة لعام 2018 والموازنة المقترحة لعام 2019 كما تم اعتماد تكليف مكتب التدقيق الداخلي لشركة الشارقة لإدارة الأصول بعمليات التدقيق الداخلي بشكل نصف سنوي.

وقال سعادة وليد الصايغ " تواصل شركة الشارقة القابضة تعزيز تنافسية إمارة الشارقة في خلال مساهمتها الفاعلة في المشاريع النوعية التي تشمل القطاعات العقارية والتجارية وتخدم السكان والزوار على حد سواء وهي مشاريع تعمل على تنشيط النمو الاقتصادي وترتقي بحياة السكان في الوقت ذاته في ظل الشارقة الوجهة المفضلة للإقامة

•• الشارقة-وام:

اعتمد مجلس إدارة شركة الشارقة القابضة - التي تمثل شراكة استراتيجية بين شركة ماجد الفطيم العقارية وشركة الشارقة لإدارة الأصول النزاع الاستثماري لحكومة الشارقة - الموازنة المقترحة لعام 2019 والقوائم المالية المدققة لعام 2018. جاء ذلك خلال الاجتماع الدوري الذي عقد برئاسة سعادة وليد الصايغ رئيس الإدارة وحضور أعضاء مجلس إدارة الشركة علي العبد الله نائب الرئيس وسعادة المهندس خالد بن بطي وسعادة الدكتور المهندس راشد الليم وهوازن أسير وأحمد الشامسي ووليد الهاشمي الرئيس التنفيذي لشركة الشارقة القابضة إضافة إلى مالك الخشاشنة أمين سر مجلس

•• الشارقة-وام:

للتنصيات العالمية في سنة 2018، لنقل تجربته إلى رواد الأعمال المشاركين في الورشة. وأشادت موزة عبيد الناصري، الرئيس التنفيذي بالإتابة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع، بالعلاقة الوطيدة التي تجمع بين الصندوق ومؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، والتي أثمرت اليوم عن تعاون مشترك بين الجهتين في نشر المعرفة حول مسابقة رواد القصر بنسختها الإماراتية الثالثة، مشيرة إلى أهمية العمل والتنسيق بين مختلف الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص لتعزيز مساهمة ريادة الأعمال في الاقتصاد الوطني لدولة الإمارات، ودعم الشباب المواطن في تحقيق أحلامه وطموحاته وتحويل أفكاره الإبداعية إلى واقع. وأضاف أن الورشة شكلت منصة مثالية لتفعيل التواصل مع رواد الأعمال الإماراتيين والإجابة عن جميع استفساراتهم حول المسابقة وأهدافها وآلية تقديم طلبات المشاركة فيها.

•• أبوظبي-الصحف:

نظم "صندوق خليفة لتطوير المشاريع" بالتعاون مع مؤسسة "محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة"، إحدى مؤسسات دائرة التنمية الاقتصادية في دبي، مؤخراً ورشة تعريفية حول مسابقة رواد القصر بنسختها الإماراتية الثالثة لعام 2019، في مركز حمدان للإبداع والابتكار التابع للمؤسسة بإمارة دبي، وسط مشاركة مجموعة من رواد الأعمال الإماراتيين وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة. وجاءت هذه الورشة في إطار التعاون الاستراتيجي بين الصندوق والمؤسسة بهدف تعزيز العلاقات بين مختلف الجهات الحكومية المعنية في دعم ريادة الأعمال ونشر ثقافة العمل الحر والابتكار في المشاريع الوطنية الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات. وأتاح الورشة الفرصة أمام المشاركين للاستفسار عن المسابقة ومراحلها المختلفة، حيث تخللها لقاء مع رائد العمل عبد الله الشمري، أحد الفائزين بالنسخة الثانية من المسابقة والمتأهلين



اكتشف علماء أن ممارسة الحامل بانتظام التمارين البدنية التنفسية المعتدلة الكثافة أثناء الحمل أدت لانخفاض محدود بوزن الطفل عند الولادة، دون أن تخفض مقاومة الأمهات للأنسولين، وما ينتج عن انخفاضها من تقييد حاد لتغذية الجنين، بحسب خدمة يوريكايرت.

والمعلوم أن هناك أدلة كثيرة تثبت تأثير بيئة رحم الأم على مسار نمو الطفل لاحقاً بعد الولادة. وترتبط زيادة حجم الطفل عند الولادة بزيادة مخاطر إصابته بالبدانة في مرحلة الطفولة.



ممارسة الحامل للرياضة تقلل بدانة مولودها



وهذه أول دراسة تظهر تأثيراً دالاً لممارسة الحامل لتمارين-مثل ركوب الدراجات الثابتة ولا تتضمن رفع أثقال- على وزن طفلها عند الولادة. وأجرى الدراسة باحثون بجامعة أوكلاند بنيوزيلندا، وقُبلت للنشر بدورية (مجلة علم الغدد الصماء الإكلينيكي والأيض) مؤخراً.

ويقول الدكتور بول هوفمن، أحد مؤلفي الدراسة، إن النتائج تظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة تبذل بيئة الحمل بطريقة معينة ويصبح لها تأثير على تحفيز المغذيات لنمو الجنين، مما يؤدي إلى انخفاض وزن الطفل عند الولادة.

(محصلة هذه الدراسة تشير إلى أن التمارين المنتظمة خلال فترة الحمل لا تسبب نفس الانخفاض في مقاومة الأنسولين الذي يحدث لدى ممارسة غير الحوامل لتلك التمارين.

استجابة

فسيولوجية

ونظراً لارتباط زيادة

حجم المولود بزيادة

مخاطر إصابته بالبدانة

لاحقاً، فإن انخفاضاً محدوداً

في وزنه عند الولادة قد تكون له

فوائد صحية بعيدة المدى بالنسبة

للمولود من حيث خفض مخاطر

البدانة لاحقاً.

كما أن هذه الدراسة هي الأولى أيضاً في

تقييم تغيرات حساسية (استجابة) جسم

الأم للأنسولين كرد فعل على التمارين

التنفسية خلال الحمل.

فمقاومة الأمهات للأنسولين أساسية في

زيادة المغذيات المتاحة للجنين، والتي ثبت

ارتباطها بحجم الطفل لدى الولادة. وثبت

أن التمارين تقلل مقاومة الأنسولين، لكن

انخفاضها بشكل كبير قد يؤثر سلباً على

الحمل، لأن ذلك يقيد بشدة تغذية الجنين. لكن محصلة هذه الدراسة تشير إلى أن التمارين المنتظمة خلال فترة الحمل لا تسبب نفس الانخفاض في مقاومة الأنسولين الذي يحدث لدى ممارسة غير الحوامل لتلك التمارين. وبحسب الدكتور هوفمن، يبدو أن الاستجابة للحمل لوجبة محصل

نتائج

دالة

لم يجد الباحثون تأثيراً للتدريب على أوزان

الأمهات أو مؤشر كتلة أجسامهن خلال فترة

أواخر الحمل.

وشارك في هذه الدراسة 84 من الأمهات

الحوامل لأول مرة، وقسمهن الباحثون إلى

مجموعة ممارسة التمارين وأخرى

للضبط والمقارنة. واستخدمت

الأمهات بمجموعة التمارين

الدراجات الهوائية الثابتة،

وطلب منهن فهديا التدرّب

لمدة 40 دقيقة يومياً بما لا

اللاتي مارسن التمارين.

يتجاوز 5 أيام أسبوعياً. وكانت التعليمات لمجموعة التمارين بالاستمرار في التدريب لمدة 36 أسبوعاً من الحمل على الأقل. وتم تقييم حساسيتهن للأنسولين بعد 19 و34-36 أسبوعاً من الحمل باستخدام اختبار تحمل الجلوكوز عبر الوريد. وتم قياس وزن المواليد خلال 48 ساعة من الولادة.

ولم يجد الباحثون تأثيراً للتدريب على أوزان الأمهات أو مؤشر كتلة أجسامهن خلال فترة أواخر الحمل. وعلاوة على ذلك، لم يؤثر التدريب على مقاومة الأم للأنسولين منذ البداية وحتى أواخر الحمل، ولم يؤثر أيضاً على أي مؤشرات حيوية متصلة بتنظيم الجلوكوز (السكر). وكانت أوزان مواليد أمهات التمارين أقل من أوزان مواليد مجموعة أمهات الضبط والمقارنة (بدون تمارين) بمتوسط 143 غراماً، مع انحراف معياري بمقدار 94 غراماً، لكن لم يكن هناك اختلاف في أطوال المواليد. كذلك، تسببت التمارين في انخفاض مؤشر كتلة الجسم لمواليد الأمهات اللاتي مارسن التمارين.



تدابير وقائية لازمة للمحافظة على صحة شعرك

يسهل أن يتضرر شعرنا إذا كان يتعرض لعادات يومية مسيئة مثل التجفيف والتسريح والتلميس والتمشيط العدائي. لذا يجب أن نتخذ

التدابير الوقائية اللازمة لتجنب هذه الأضرار.

طويلاً، يمكنك لهُ على شكل ضفيرة كبيرة ورخوة. وإذا كان قصيراً، اعتمري قبعة بكل بساطة!
10 تجنّبي منتجات تلوين الشعر
تكون العلاجات الكيماوية، مثل الصبغات أو منتجات إزالة اللون، عدائية أحياناً.
من الأفضل وضعها على الجذور وتقليل المخاطر عبر علاجات خاصة (زيوت، أقنعة) قبل استعمال المنتج وبعده. إذا كان الشعر متضرراً، استعملي صبغة مؤقتة أو تركيبية نباتية كي لا تخترق مسام الشعر.

8 لا تتبالقي في استعمال أداة التلميس
يسهل أن يضعف الشعر ويجف عند تلميس الغزة أو بعض الحصل حول الوجه يومياً. قبل استخدام أداة التلميس أو مجفف الشعر، استعملي علاجاً يحمي من الحرارة. وزعيه على الشعر كله للحد من الأضرار التي تسببها الحرارة المتبقية من هذه الأجهزة.
9 احمي شعرك من الشمس
يمكنك أن تحمي شعرك من خلال استعمال منتج مضاد للأشعة فوق البنفسجية أثناء التعرّض للشمس. إذا كان

مرطباً أو مغدياً واستعمليه كلما غسلت شعرك. يمكن استعمال زيت للشعر الكثيف أو المجدد أو وضع قناع قبل الشامبو إذا كان الشعر متضرراً. قد يستفيد الشعر الطبيعي أو الحساس أيضاً من علاج يمكن شطفه أو كريم نهار لا يتطلب غسله بالماء.
4 فكّي تشابكاته بالمشط
لفك تشابكات الشعر بعد استعمال الشامبو والبلسم، استعملي مشطاً له أسنان كبيرة أو فرشاة يكون وبرها متباعداً إذا كان الشعر كثيفاً.
5 سرحي شعرك باعتدال
لا ضير من تسريح الشعر قبل النوم للتخلص من الرواسب والملوثات وتنشيط الدورة الدموية الصفري وفك التشابكات المحتملة. بعد تسريح الأطراف، مشطي الحصل كلها بنعومة! لكن لا تبدئي في منتصف الحصل لأن التشابكات قد تصل إلى الأطراف في هذه الحالة.
6 جففي شعرك بنعومة
يمكن أن يجفف الهواء الساخن الشعر. لذا حاولي أن تمتصي أكبر جزء من رطوبة الشعر عبر تغطيته بمنشفة اسفنجية، ثم اضبطي مجفف الشعر على حرارة متوسطة لتخفيف وقت التجفيف وعدم فقدان رطوبته.

إصبعك، تعزز هذه الحركات البسيطة تصفّش الشعر.
2 رطّبي شعرك يومياً
يحتاج الشعر إلى ترطيب يومي لأن الإفرازات الدهنية التي ترطبه تبقى على مسافة 10 سنتيمترات من الجذور. لذا تجفّ الحصل بشكل مضاعف. ولا ننسى أحر احتكاكها بالملابس والصبغات وغيرها من علاجات كيماوية. لذا من الضروري أن تدھني على الشعر المتوسط والطويل كريماً مرطباً أو سائلاً لتلميسه.
3 اختاري العلاج المناسب
بحسب نوعية الشعر، اختاري منتجاً

1 تجنّبي فرك الشعر
يؤدي تجفيف الشعر الذي يترافق مع فرك قوي إلى فتح المسام وتصفّش الشعر. من الأفضل أن تغلّفي الحصل بمنشفة اسفنجية ثم تعصرها بشكل متكرر.
تجنّبي أيضاً أن تمرري يدك في شعرك أو تلفيه حول



7 استعملي مجفف الشعر بشكل صحيح
يجب أن يصعد تدفق الهواء على طول الحصل كي لا يُضعف الأطراف. أمسكي الجهاز بما يضمن توجيه الهواء الساخن من الجذور نحو الأطراف وأبعديه عن الشعر بمسافة 15 سنتم على الأقل.

منوعات

العقل

39



مادلين مطر تكشف عن جديدها وتستعد لشاريع جديدة

أكدت الفنانة مادلين مطر انها تتحضر لاصدار اغنية سينغل جديدة ستكون باللهجة اللبنانية قريبا على ان تصورها فيديو كليب بالفترة المقبلة. كما تتحضر مادلين للمشاركة بأكثر من مهرجان في لبنان خلال الصيف وكانت قد احييت حفل زفاف في مصر منذ أسابيع. كانت قد طرحت مادلين مطر فيديو كليب اغنياتها الجديدة التي تحمل عنوان "خانوتي" وذلك على يوتيوب. وحمل هذا الكليب توقيع المخرجة مي الياس التي تعاونت معها مؤخرا في غابلية كليباتها، وكانت قد كشفت مطر للفن عن ان هذا الكليب سيواكب عصر التكنولوجيا من ناحية الفكرة والصورة الجميلة. "خانوتي" من كلمات قصي عيسى، ألحان نور الزين وتوزيع حسام الدين.



نسرين أمين: لهذا السبب اخترت دور الراقصة في (شقة فيصل)

قالت الممثلة المصرية نسرين أمين أنها تلقت ردوداً ايجابية حول شخصية "شربات الراقصة" التي قدمتها في مسلسل "شقة فيصل" خلال شهر رمضان الماضي، لافتة أنها وافقت على الدور بعدما وجدته مليء بالتفاصيل ويحتاج منها بذل مجهود كبير فيه. وأوضحت نسرين أمين ركزت على الشكل وطريقة اللباس وتعاملها مع من حولها بالاتفاق مع المخرجة شيرين عادل من أجل رسم الخطوط العريضة للشخصية، مشيرة إلى أنها ظهرت قوية لاسيما وأن المسلسل يناقش حقاً من حقوق المرأة، وهي لو أن المرأة تستطيع الدفاع عن حقوقها وذلك كان السبب في تعاملها بطريقتين مع الناس خلال الأحداث. الجدير بالذكر أن مسلسل "شقة فيصل" من تأليف محمد صلاح العزب وإخراج شيرين عادل، وبطولة كريم محمود عبدالعزيز، وائل نور، أيتن عامر، نسرين أمين، صلاح عبدالله، أحمد فتحي، مي القاضي، ومصطفى أبوسريع، وأحمد حلوة.



كان يفترض أن تطلّ مقدمة البرامج اللبنانية أرزة الشدياق يعملين في الموسم الرمضاني الماضي، ولكن تم إرجاء عرضهما إلى وقت لاحق.

الشدياق التي اشتهرت بخفة دمه، سبق أن خاضت تجارب تمثيلية سابقة من خلال السينما، وهي قالت في هذا الحوار إنها أحببت التمثيل وبرعت فيه أيضاً، لافتة إلى أنها تحضّر للفترة المقبلة مجموعة من الأعمال سيتم الاتفاق عليها لاحقاً.

التمثيل يتطلب تعباً وجهداً، ولكنه يدرّ المال

أرزة الشدياق: التلفزيون يثقف ويوسع الآفاق

خلال التصوير؟
- المواقف الطريفة موجودة دائماً، لأنني أحب الضحك بطبيعي. الأجواء كانت جميلة جداً في كواليس التصوير، خصوصاً أنني أفتعل مقالب بالمثليين. خلال تصوير (جمهورية نون) كنت أعادر موقع التصوير لشراء السندويشات، وعندما أعود أجدهم منتعنين شعرهم).

هل حصلت معك بعض المواقف الطريفة؟
- لم أكن أعرف أنه يجب أن أنتظر في موقع التصوير لوقت طويل. كما كنت أتكلم خلال تصوير المشاهد الطويلة، فيقولون لي إن هذا الأمر ممنوع. وكنت أزد عليهم بأنني لا أستطيع أن أبقى صامتة طوال الوقت. من خلال هذا العمل تعلمت قوانين مهنة التمثيل.

وبالنسبة إلى الأفلام التي شاركت فيها؟
- كانت تجارب جميلة جداً. في فيلم (زفافيان) من بطولة كارلوس عازار وإيميه الصباح قدمت دوراً مهضوماً يعتمد على تعابير الوجه وتم التصوير تحت إدارة المخرجة كارولين ميلان ولعبت دور ممزجة جناح فاخوري. وقدمت (كاراكثير) مضحكاً. كما شاركت في فيلم (ملا علقه) مع كارلوس عازار وكريستينا صوايا ولعبت دور زوجة المختار. وشاركت أيضاً في فيلم (ولاد النواب). أحببت التمثيل كثيراً.

ولكن يقال إن التمثيل لا يطعم خبزاً؟
- على العكس تماماً. مال التمثيل سهل جداً. صحيح أن التمثيل يتطلب تعباً وجهداً، ولكنه يدرّ المال. في الدراما يدفعون مالاً وظيفياً وكذلك في الأفلام. صحيح أن الممثلين تنقصهم بعض الحقوق، ولكنهم ككل اللبنانيين حقوقهم مهدورة.

ولكن العروض ليست متوافرة دائماً؟
- هذا صحيح. لكن بإمكان الممثل أن يعمل في مهنة ثابتة وأن يمتحن التمثيل كهاوية. هذا الأمر يعود إلى كل ممثل.

وهل تحضرين لشاريع تمثيل جديدة؟
- نعم وكلها من سورية، وسيتم الاتفاق عليها في الفترة القادمة.

أنا شاطرة في التمثيل، والفنان ينسى حياته عند تصوير المسلسل. أحياناً أنتظر 6 ساعات أو 12 ساعة لتصوير دوري.

هل حصلت معك بعض المواقف الطريفة؟

إلى عملك كمدبغة، خضت تجربة التمثيل أخيراً، وكان يفترض أن يعرض لك عملان في رمضان الماضي؟
- أطل أسبوعياً من خلال برنامج (Seriously مش مزح). أما الأعمال التي شاركت فيها فلم تُعرض كما كان مقرراً في رمضان. الأول بعنوان (الأخر) والثاني بعنوان (جمهورية نون).

هل أحببت تجربة التمثيل؟
- نعم، خصوصاً أن الأدوار التي أقدمها جميلة جداً. في (جمهورية نون) لعبت دور (مدم حشورة) التي تتدخل بأخبار الجيران، وفي مسلسل (الأخر) أؤدي دور (مدم حلقة) وهي مديرة صحيفة ويشاركني فيه بيار شماسيان وعبد المنعم عمالي، كما أطل عبر (اليوب سايت).

وهل ترين أن الإطالة عبر الإنترنت تُغني عن التلفزيون؟
- كلا، ولكنني أسمع الكثير من الناس يقولون إنهم لا يشاهدون التلفزيون، بل يتابعون (اليوب سايت). ظهرت في مقابلة جميلة جداً في برنامج (أكلناها) والكل شاهدنا عبر (يوتيوب). ولكنني أزعل عندما أسمع شخصاً يقول لي إنه لا يشاهد التلفزيون، لأنني أجد أنه يثقف ويوسع الآفاق.

كان يفترض أن تقدمي برنامجاً خاصاً بـرمضان؟
- هذا صحيح، حتى إنني صوّرت حلقة (بيسوت)، ولكنهم وضعوها على الرف، وهذه هي حال كل من لا يؤمن (سبونسر) لبرامجه، ولكنني لن أفعل ذلك لأن لسدي عملي في المطعم كما أصور مرتين أسبوعياً، ولا وقت لدي.

كيف عشت أول تجاربك كممثلة، وهل واجهت صعوبات معينة؟

حلا شيخة سعيدة بنجاح مسلسل (زلزال)

ناصر سيف سعيد بنجاح دوره في (كلبش 3)

قال الفنان المصري ناصر سيف، إن ردود الأفعال حول مسلسل (كلبش 3) الذي شارك به في الماراثون الدرامي الرمضاني جيدة للغاية، لدرجة أن الجمهور طابته بالألمة يموت خلال أحداث المسلسل، والجميع يعرف أنه يجسد دوراً جديداً.

وأضاف سيف: (قمت بتجسيد شخصية (محمود علوان) من كبار رجال الأعمال، بعد أن ترك الصحافة وانضم إلى المنظمات التي تلعب على كل المحاور السياسية والعسكرية والإعلامية والاقتصادية، لكنه يغار على بلده، فيكشف المخطط الشرير حتى لو كلفه الأمر حياته)، معرباً عن سعادته بتجربته مع الفنان أمير كرارة. شارك في بطولة (كلبش 3) إلى جانب سيف وكرارة، كل من أحمد عبدالعزيز، هشام سليم، يسرا اللوزي، هالة فاخر، أميرة العائدي، عمر الشناوي وإسلام جمال. والعمل من تأليف باهر دويدار، إخراج بيتر ميمي، وإنتاج (سينرجي).



أثناء الحلقات، وسعيدة بتجربتي مع الفنان محمد رمضان). مسلسل (زلزال) من بطولة محمد رمضان، ماجد المصري، منى عبدالغني، هنادي مهني، حسام داغر، أحمد صيام، مصطفى منصور ويوسف عثمان. وهو من تأليف عبدالرحيم كمال، إخراج إبراهيم فخر وإنتاج (سينرجي).



أعربت الفنانة المصرية حلا شيخة عن سعادتها بردود الأفعال الإيجابية التي تلقتها من الجمهور تجاه مسلسل (زلزال) الذي شاركت من خلاله في الماراثون الرمضاني. وقالت حلا في تصريح: (العمل يُعتبر تجربة درامية قوية، وفريق العمل جمعه الحب والتعاون

