

# منوعات

# الفكر

ص 22

المعهد النقابي الإيطالي يناقش  
عبر ندوة إلكترونية الفنون الحية  
والفعاليات، هل يمكن الاستغناء عنها؟

ص 35

نيرمين محسن:  
النجاح دائماً يخلق  
المحبين والكارهين أيضاً



القهوة .. تحارب الكرش  
وتحميك من السكري

ص 23



الثلاثاء 29 سبتمبر 2020 م - العدد 13049  
Tuesday 29 September 2020 - Issue No 13049

المراسلات، ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## كيف تميز بين الإصابة بكورونا ونزلات البرد والإنفلونزا؟

مع اقتراب فصل الشتاء تنتشر نزلات البرد والإنفلونزا الموسمية، الأمر الذي يثير خوف كثيرين حول العالم وخصوصاً مع تشي فيروس كورونا المستجد، وتشابه أعراضه مع تلك الخاصة بهذه الأمراض. وأصدرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا دليلاً للتمييز بين الأمراض الثلاثة، يعتقد خبراء الصحة أنه سيكون مفيداً في محاصرة كورونا، ومساعدة المرضى على تقييم وضعهم الصحي وللجوء إلى العزل في حال شكهم بإصابتهم بكوفيد-19.

تعد الحمى من الأعراض الأكثر شيوعاً لكورونا، حيث تتخطى درجة الحرارة لدى المصاب بكوفيد-19 حاجز 37.8 درجة، هذا إلى جانب السعال المستمر الجاف عاده، وفقدان لحاستي الشم والذوق أو أحدهما. كذلك يشعر المصاب بكورونا في بعض الأحيان بالإعياء والتعب، والتهاب الحلق والصداغ، بالإضافة إلى إحساس بضيق في التنفس.

وحسبما نقلت صحيفة "الغارديان" البريطانية، فإن هيئة الخدمات الصحية الوطنية أشارت في دليلها إلى أن الإسهال وسيلان أو انسداد الأنف، يعد من الأعراض الشائعة للإصابة بكورونا. من أكثر أعراض نزلات البرد شيوعاً العطس، هذا بالإضافة إلى شعور بالآلام وسيلان الأنف أو انسدادها والتهاب الحلق يترافق بسعال خفيف. كما يعاني المصابون بنزلات البرد من الإرهاق أحياناً، ويندرصد حمى أو صداع، ولا تسبب نزلات البرد الإسهال، علماً بأن هيئة الخدمات الصحية الوطنية تؤكد "الظهور التدريجي" لأعراض نزلات البرد.

تترافق الإنفلونزا بالحمى والتعب والسعال الجاف وأوجاع الجسد والصداغ بشكل عام، كما يعاني مرضى الإنفلونزا أحياناً من سيلان أو انسداد في الأنف أو التهاب بالحلق، مع احتمال حدوث إسهال عند الأطفال.

## نصائح لاختيار الحيوان الأليف المناسب لطفلك!

يواجه الآباء معضلة طلب أطفالهم المستمر لاقتناء حيوانات أليفة. إذا ما قررت شراء حيوان أليف، فأيهم أفضل لأسرتك؟ وما هو الحيوان المناسب للفئات العمرية المختلفة؟ نحن نساعدك في ذلك كثيراً ما يواجه الآباء إلحاحاً من الأطفال على اقتناء حيوان أليف. ويخشى الآباء أن يخفت حماس الطفل وتنتقل لهم مسؤولية رعاية الحيوان. وإذا ما قررت شراء حيوان أليف، فأيهم أفضل لأسرتك؟

يقول الطبيب راينر فولهارت، نائب رئيس الجمعية الدولية للعلاج بمساعدة الحيوانات: "يحتاج أي حيوان إلى إطعامه وتغذيته يومياً. وتحتاج كل عائلة إلى أن تسأل نفسها ما إذا كان لديها الوقت والمساحة لهذا". ويتابع: "أهم شيء أن

من جهة أخرى، يحتاج الآباء أيضاً إلى أن يقرروا ما إذا كانوا مستعدين لتولي مسؤولية حيوان أليف، لا سيما إذا كان الأطفال في سن صغيرة. ولعرفة ما إذا كان تحمس الطفل لحيوان أليف دائم، يوصى فولهارت بالطلب من الجيران والأصدقاء أولاً السماح لطفلك بالمساعدة في الاعتناء بحيواناتهم الأليفة، قائلًا: "أنها طريقة جيدة لاختبار مدى جدية طفلك بشأن اقتناء حيوان أليف". ويصح فولهارت باقتناء كلب أو قطة للرضع.

كلاب وقطط أم  
ماذا؟  
كما تقول ليا

شميتسن من الرابطة الألمانية لحماية الحيوان: "الكلاب والقطط المعتادة على التعامل مع البشر يمكنها التصرف بشكل أفضل عندما يتعلق الأمر بطفل يريد تدليلهم أو حملهم". أما الكلاب الأكبر حجماً والأصغر سناً والتي مازالت برية إلى حد ما، فهي مناسبة أكثر للأطفال الأكبر سناً من الجرو الصغير الذي يسهل إسقاطه. وتصح الطيبية البيطرية يانين زومر باقتناء كلاب من نوعية "جولدن ريتريفر" أو "بيتشون فرايز" و"مالتيبو". وعلى الجانب الآخر، كلاب الصيد مثل "فايماران" أو "كوكر سبانيل" وكذلك "الدالشن" التي لا تتعب بسهولة - ليست ملائمة للأطفال.

هذا وينصح الخبراء بعدم اقتناء الحيوانات الأليفة الصغيرة مثل الأرانب أو الخنازير الغينية (الكابياء) ولكن هذا ليس الحال". فبالنسبة للأطفال الصغار، فإن هذه الحيوانات يمكن أن تصبح أيضاً اختياراً حقيقياً للصبور، فهي لا تحب دائماً مدامتها. والحيوانات الليلية مثل الهامستر الذهبي ليست جيدة أيضاً.

سمك الزينة مناسب للأطفال الرضع

ويسهل نسبياً الاعتناء ببغاء الذرة وعصفور الكناري ولكنها تحدث الكثير من الفوضى. وبحسب شميتسن، فالأطفال الأكبر سناً (10 أعوام أو أكثر) جيدون في



كانت عضة الحيوانات الأليفة تبدو بأنها غير مؤذية، إلا أن الأطباء في ألمانيا يحذرون دوماً من خطرهما وما ينجم عنها من بكتيريا فتاكة. ما يعني ضرورة التعامل بحذرة مع عضات الحيوانات لأنه يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة مثل الالتهاب الصدغي وتسمم الدم وما يصاحبه من عواقب متعددة إثر تغلغل البكتيريا الناجمة عن عضة الحيوان، ما يؤدي إلى استياء حالة المريض جداً وإصابته بالحمى، ومن الممكن أن يتطور الأمر إلى فشل في وظيفة الأعضاء. ويواجه الأطباء في ألمانيا مثل هذه الحوادث يومياً. وتعود خطورة هذه الجروح إلى سببين: الأول هو أن الكلاب والقطط لا تقوم بتنظيف أسنانها، والثاني أنه بفعل الضغط الكبير للعضة تتوغل الجراثيم إلى العمق، وتتغلغل البكتيريا التي جمعها مثلاً الكلب أثناء استنشاقه أو لعقه لكلاب أخرى إلى الطبقات العميقة من الأنسجة. فأسنان الكلب أو القط تنقل البكتيريا العنيفة إلى تحت الجلد، فتتكاثر البكتيريا بشكل غير ملحوظ، ما يؤدي إلى التهاب النسيج بشكل حاد ويساعد البكتيريا على التسلل إلى مجرى الدم فتسبب بالتسمم. وتصح الطيبية البيطرية كورينا كورناند جميع الأشخاص الذين يتعرضون لعضة حيوان بضرورة وضع الجرح فوراً تحت الماء الجاري حتى يتم غسله من البكتيريا ثم ربطه برباط معقم، ويجب على المصاب أن يتوجه بعدها إلى المستشفى أو إلى عيادة الطبيب.

الاعتناء بالطيور الصغيرة، ويمكن أن يكون سمك الزينة شيئاً رائعاً للرضع. غير أن عيب اقتناء السمك هو أنه لا يمكن لمسه أو بناء علاقة وثيقة معه. لذلك يبقى السمك ملائماً فقط للأطفال الذين يستمتعون بالمشاهدة والملاحظة. وتقول ليا شميتسن: "يجب الحذر من الحيوانات البرية مثل السلاحف والسحالي والتعاين"، لأن من الصعب للغاية رعاية معظم الحيوانات البرية بطريقة مناسبة لأنواعها. ومن المهم أيضاً أن نتذكر أن معظم الزواحف يمكنها نقل بكتيريا السلومونيلا، التي يمكن أن تسبب مرضاً خطيراً. وتجنب السلومونيلا المرتبطة بالزواحف، ينصح معهد روبرت كوخ الآباء بعدم إبقاء الزواحف في المنازل مع الأطفال دون الخمس سنوات.

اللعب مع الحيوانات قد يتحول إلى كابوس!

يحب الكثيرون اللعب مع الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب، وهو ما قد يتحول إلى كابوس، إذ قد يتعرض الشخص لعضة منها تؤدي إلى التهاب وتسمم في الدم. لذا ينصح الأطباء بإجراء بعض الإسعافات الأولية والتوجه إلى الطبيب مباشرة. يستمتع البعض بقضاء وقت فراغه باللعب مع الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب. وبالرغم من أنها حيوانات أليفة إلا عضتها وخدوشها قد تتحول إلى كابوس أحياناً، وخاصة إذ تم الاستهانة بها وإهمالها. حتى لو

## جهاز جديد يحسن صحة العين .. في 3 دقائق

تمكن البروفيسور البريطاني، جلين جيفري، من معهد "يوسي آل" لطب العيون، من ابتكار جهاز يستطيع تحسين صحة العين خلال 3 دقائق فقط. ونقلت صحيفة "البرور" البريطانية عن جيفري قوله إن "الجهاز المبتكر يعالج مشاكل الشبكية للأشخاص فوق الأربعين إذ يقوم بإعادة تشغيل الشبكية المسنة عن طريق دفعات قصيرة من الضوء الأحمر طويل الموجة". وأضاف "دراسنا تظهر أنه من الممكن تحسين الرؤية بشكل كبير لدى المسنين، وذلك باستخدام تعرضات بسيطة وجيزة لأطوال موجات الضوء التي تعيد شحن نظام الطاقة، الذي انخفض في خلايا الشبكية، هذه التكنولوجيا بسيطة وآمنة". وأشار العالم البريطاني إلى أن "النظر إلى الضوء الأحمر طويل الموجة، لمدة 3 دقائق في اليوم، يمكن أن يجدد الشبكية ويحسن البصر بسرعة كبيرة، تكافح تدهور الرؤية". ويتابع: "حساسية الشبكية ورؤية الألوان تنقلصان تدريجياً، مع وصول الشخص إلى مرحلة الشيخوخة". ووجد الباحثون سابقاً أن الضوء الأحمر يحسن الرؤية لدى الفئران والنحل والذباب، حيث تأتي مستقبلات الضوء في شبكية العين، التي تعطي رؤية في الضوء الخافت.

## التين .. يقوي القلب ويحارب الإمساك

قال المركز الألماني للتغذية إن التين يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه مفيد لصحة القلب والعظام والأعصاب والنظر والأمعاء والبشرة. وأوضح المركز أن التين يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات؛ فهو غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم المهمين لصحة القلب، والكالسيوم المهم لصحة العظام، والحديد المهم لبناء الدم، وفيتامين A المهم لصحة النظر وجمال البشرة وفيتامين B المهمة لصحة الأعصاب، ومنها فيتامين B7 المعروف باسم "البيوتين" والمهم لجمال البشرة والشعر والأظافر. كما يزخر التين بالألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط عملية الهضم، ومن ثم تحارب الإمساك. وبالإضافة إلى ذلك، يمتاز التين بأنه قليل السعرات الحرارية؛ ومن ثم فهو يساعد على التمتع بالرشاقة.

## نصائح لمحبي الجري في الطبيعة

يمكن لعشاق رياضة الجري الانطلاق بعيداً عن مسارات الجري الممهدة في الحدائق والمنتزهات والركض على الطرق غير الممهدة، التي تكثر بها جذوع الأشجار وقطع الصخور، وذلك لتدريب الجسم بشكل أقوى وزيادة قوة التحمل. وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني لوتز جراومان أن الجري يكون أكثر إجهاداً وتحدياً كلما كانت الأرضية غير مستوية. وأشار أوريس فيبر، من مجلة "رانز ورولد" المتخصصة، إلى أنه يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الأحذية المناسبة للجري على الطرق غير الممهدة في المتاجر المتخصصة أو المتاجر الإلكترونية. وأوضح فيبر أن السمة الرئيسية المميزة لهذه النوعية من الأحذية الرياضية تتمثل في المداس الكبير للنعل الخارجي، بينما تعد الأحذية العادية أو سباقات الدراجات غير مناسبة. وينصح الخبير الألماني بتوخي الحرص والحذر عند ارتداء بعض الأحذية؛ لأنها تكون زلقة مثل الصابون، وخاصة عند ارتدائها لأول مرة، وهناك بعض الشركات نجحت في جعل الأحذية أقل عرضة للانزلاق من خلال الاعتماد على تركيبة معينة من المطاط. وهنا ينصح الخبير الألماني باصطحاب بعض التجهيزات الإضافية مثل حزمة الترطيب وطقم الإسعافات الأولية، كما يمكن للعصي أن تجعل الجولة أكثر سهولة، ويجب الجري على الدروب الجبلية في مراحل وخاصة في المسارات شديدة الانحدار، ويجب توخي الحرص والحذر في البداية عند الجري في المسارات، التي تكثر بها جذور الأشجار أو الممرات الجبلية. وينصح أخصائي الطب الرياضي جراومان باستكشاف الأرضيات المختلفة والتعرف على البيئات المتنوعة والبدء بمسافات قصيرة أولاً، مشيراً إلى إمكانية دمج الطرق الساعدة والهابطية في المدينة أو الجري على أحد التلال في الملاعب الرياضية بشكل مائل؛ حيث تعمل التمارين المتنوعة ومسارات الجري المعتادة على تدريب الجسم والعقل على حد سواء.

## التغير المناخي يوجب الحرائق

بحرك غريغوري كوكسين بمجرفته التربة الساخنة التي تصاعدت منها الدخان في بقعة في سيبيريا ويحاول رجل الإطفاء الروسي مع مجموعة من المتطوعين إخماد حريق هائل مقاوم للشتاء في باطن الأرض ينذر فعلاً بـ "قنبلة مناخية". ويقول كوكسين (40 عاماً) الذي يرأس قسم مكافحة الحرائق في منظمة "غرينبيس" غير الحكومية "هي حرائق جوفية، حرائق ميثنة حية". ولا بد من الغور بعيداً في محمية سوزونسكي الطبيعية على بعد 130 كيلومتراً من جنوب نوفوسيبيرسك، للوصول إلى موقع الحريق في أرض خث شاسعة يغطيها نبات القراص والقنب وتحيط بها غابة كثيفة من شجر الصنوبر.

والخث، وهو مادة أحفورية متآخية من التحلل البطيء للنبات في بيئة رطبة، ينحسر هنا منذ نحو خمس سنوات، بحسب كوكسين. ويصمد الحريق الكامن على عمق أكثر من متر في وجه البرد القارس لشتاء سيبيريا نتيجة موجات الجفاف التي تضرب المنطقة بوتيرة متزايدة. لكن "الخث لا يحترق من تلقائه، والإنسان هو دوماً المسؤول عن هذه الحرائق"، على قول كوكسين. ويكفي عدم إطفاء سيارة واحدة كما ينبغي ليشتمل لهيب يستمر لسنوات في باطن الأرض. وبعد اقتضاء الشتاء ومع حلول الحر، تنبعت النار من تحت الأرض وتشعل الأعشاب الجافة على السطح وتتمدد في الغابة. وهذا ما حصل بالفعل الصيف الماضي، بحسب ما يؤكد المتطوع سيرغي أكوبوف (60 عاماً) الذي أتى للمرة الرابعة للمساعدة على إخماد الحريق.

## القرع العسلي .. فوائد صحية جمة

قال المركز الألماني للتغذية إن القرع العسلي يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه يساعد على التمتع بالرشاقة ويمد الجسم بالعناصر الغذائية. وأوضح المركز أن القرع العسلي يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات؛ فهو يزخر بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك وفيتامين C. كما يعد القرع العسلي غنياً بمادة "البيتا كاروتين"، التي تندرج ضمن مضادات الأكسدة وتتمتع بتأثير مضاد للالتهابات، ما يجعلها مفيدة لصحة العين والبشرة والشعر بصفة خاصة. ويمتاز القرع العسلي بأنه قليل السعرات الحرارية والدهون؛ حيث تحتوي 100 غرام منه على نحو 26 سعراً حرارياً فقط و0.6 غرام من الدهون، فضلاً عن أنه سهل الهضم ويساعد على إدرار البول.



## حقيبة الدكتور تتحول لنجمة موضة الخريف

تمثل حقيبة الدكتور (Doctor Bag) نجمة الموضة النسائية في خريف-شتاء 2020-2021 لتضفي على المظهر لمسة أنيقة راقية. وأوضحت مجلة "Elle" أن حقيبة الدكتور تمتاز بتصميم صندوقي كلاسيكي مع مقبض يد يتحلى بالبساطة، كما أنها تأتي مصنوعة من جلد يتمتع بالقوة والمتانة، مشيرة إلى أنها تمتاز أيضاً بطابع عملي بفضل حجمها الكبير، الذي يسع أغراض المرأة في الحياة اليومية. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن حقيبة الدكتور تتناغم مع كل الإطلالات والأساليب والمناسبات؛ فهي بطبيعية الحال تتناغم مع الإطلالات الكلاسيكية الأنيقة، كما يمكن كسر قوالب التنسيق الجامدة من خلال تنسيقها مع الملابس ذات الطابع الرياضي للحصول على إطلالة جذابة تعكس جرأة المرأة وتفرّد الأسلوب.

# منوعات الفكر

22



## بهدف تسليط الضوء على القدرة البشرية للتكيف

### المعهد الثقافي الإيطالي يناقش عبر ندوة إلكترونية الفنون الحية والفعاليات: هل يمكن الاستغناء عنها؟

ماكسي آرت، المتحف الوطني لفنون القرن الحادي والعشرين بروما وفيصل الحسن، مدير معرض 421 بأبوظبي والمبايستر نصير شمه، مدير بيت العود بأبوظبي، وسفير السلام في منظمة لليونسكو وأومبيرتو فاني، المدير العام لدار الأوبرا السلطانية بمسقط، عمان. وهذه الندوات الإلكترونية التي تعد جزءاً من الفعاليات الثقافية التي ينظمها المعهد بالتعاون مع سفارة إيطاليا والسفارات الأخرى في منطقة الخليج العربي هي مجانية ومفتوحة للجميع بحيث يمكن للجمهور مشاهدة البث المباشر أو التسجيل الذي يُنشر لاحقاً.

هل يمكن الاستغناء عنها؟ مفهومًا يوضح بأن الفعاليات الافتراضية لا يمكن مقارنتها بالحضور الحي، فضلاً عن زيارة المتاحف أو غيرها من الأنشطة السياحية بشكل عام. واستعدت الندوة اليوم الثلاثاء الساعة 6:15 بتوقيت أبوظبي. وستشير الندوة، بأنه أثناء انتشار جائحة كورونا، سمح لنا الاستعمال المتشتر للتكنولوجيا بأن لا نتعزل وأن يستمر المرء في تجربة الإنتاج الثقافي في عصرنا، حيث حضر معظم الناس مسرحيات أو حفلات غنائية أو أخذوا جولات افتراضية في المتاحف من منازلهم، لكنهم لا يزالون يتطلعون إلى متابعة الأحداث الحية واكتشافها واقفياً

•• أبوظبي - الفجر  
كجزء من مبادرات التبادل الثقافي والدبلوماسي، يقوم المعهد الثقافي الإيطالي في أبوظبي التابع لوزارة الشؤون الخارجية والتعاون الدولي (MAECI) وسفارة إيطاليا في الإمارات العربية المتحدة باستضافة سلسلة من الندوات الإلكترونية حول مواضيع ثقافية تضم مجموعة من المثقفين والخبراء والفنانين الإيطاليين والإماراتيين والخليجيين. ويناقش المعهد خلال الندوة الإلكترونية الثالثة التي تأتي تحت عنوان "الفنون الحية والفعاليات:



## افتتاح الخوانيج ووك في دبي

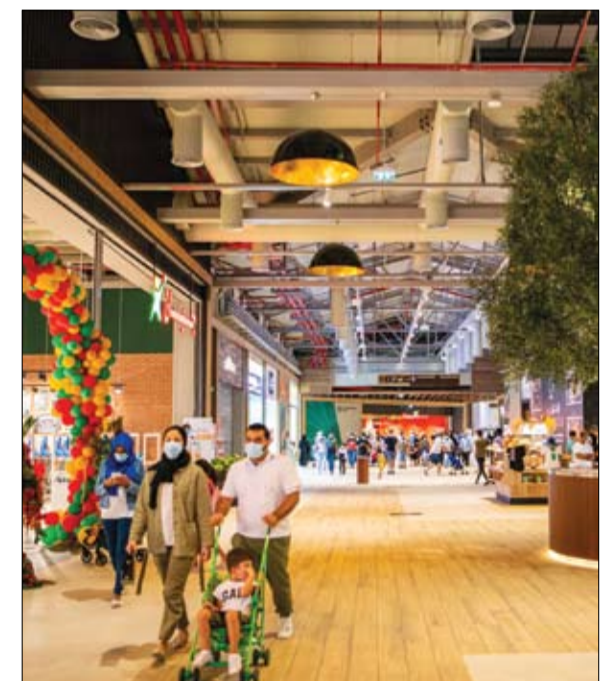
### وجهة محلية نوعية توفر خيارات من المتاجر والمطاعم والأماكن الترفيهية

•• دبي - الفجر  
شهد هذا الأسبوع افتتاح "الخوانيج ووك"، وجهة التسوق والترفيه الجديدة في منطقة الخوانيج، ليضم مجموعة متنوعة من الأسماء التجارية المحلية والعالمية، ويوفر خيارات متعددة لسكان وزوار المنطقة. ويتميز تصميم الواجهة الأجدد في المنطقة بالهندسة المعمارية الفريدة المستوحاة من جماليات البيوت الزجاجية الزراعية، حيث تم المزج بين عناصر ولسات التصميم الريفيّة والعصرية في تناغم تام، مما يضفي تجربة تسوق فريدة من نوعها ويوحى بالثقافة المحلية المعاصرة. كما يضم "الخوانيج ووك" مساحات داخلية وخارجية واسعة، وتشمل المنطقة الخارجية مساحات خضراء خلابة تتوسطها بحيرة، بالإضافة إلى طاحونة ريفية بطول يصل إلى 18 متراً، وكذلك "لاست إكزرت الخوانيج"، أحد أبرز مواقع عربات الطعام في دبي.

يحتضن "الخوانيج ووك" مجموعة متنوعة من المتاجر والمطاعم والتجارب الترفيهية المتميزة والمناسبة لجميع الأعمار ومنها المتجر الفرنسي الشهير "هايمرماركت جيان"، وعبادة المستشفى الأمريكي، وصالة "ويرهاوس جيم" الرياضية التي تضم حوض سباحة بطول 25 متراً وقسم مخصص للسيدات فقط، وصلات "روكسي سينما" التي تضم ست شاشات عرض منها أكبر شاشة تابعة للعلامة التجارية في الدولة، وصلات "كيدوز" و"ذا أركيد من هب زيرو" المغلفة للترفيه، والتي تقدم مجموعة من ألعاب الكمبيوتر وأجهزة المحاكاة وتجارب الواقع الافتراضي ومناطق اللعب الأخرى للأطفال واليافعين.

كما تتواجد فيه مجموعة متنوعة من العلامات التجارية المحلية للمطاعم والأزياء منها "اندر لايت" و"سوريل" و"إليه فاشن" إلى جانب مجموعة من المراكز الصحية والصالونات للرجال والنساء.

تم تجهيز جميع نقاط الدخول والخروج بأجهزة المسح الحراري لضمان أعلى مستويات الصحة والسلامة العامة. وتطبق في جميع مرافق الوجهة معايير النظافة والسلامة التي وضعتها هيئة الصحة دبي موكدة التزام الوجهة بأحدث لوائح الهيئة، وذلك لضمان تجربة آمنة للزوار والموظفين على حد سواء.



## شعبة الإمارات لأمراض الدم: زيادة الوعي حول التوعية بسرطان الدم هو الحل الأمثل لمحاربة المرض



وقدّرت إحصائيات عام 2018 ارتفاع الأعباء العالمية لسرطان إلى 18.1 مليون حالة جديدة و9.6 مليون حالة وفاة، مع العلم أن حوالي 70% من الوفيات الناجمة عن السرطان كانت في الدول منخفضة ومتوسطة الدخل. وتم خلال شهر سبتمبر تنظيم عدد من الفعاليات التوعوية والمتنوعة عبر الإمارات بالتعاون مع شركة "تاكيدا" للأدوية والمستحضرات الدوائية البيولوجية، شملت تعزيز العلاقات مع المؤسسات الطبية في مختلف أنحاء الدولة، بهدف مشاركة الموارد والمحتوى التعليمي، بالإضافة إلى تسليط الضوء على تلك الأمراض في المقابلات الإعلامية، ونشر الرسائل التوعوية في الصفحات الرسمية لشعبة الإمارات لأمراض الدم على مواقع التواصل الاجتماعي.

الدم إلى تطوير الفرص التعليمية والتنشيطية لأعضائنا".

يذكر أن دراسة أصدرها مركز إحصائيات السرطان جلوبوكان التابع لمنظمة الصحة العالمي في عام 2018، قد رصدت تسجيل 4707 حالة إصابة جديدة بسرطان و2079 حالة وفاة في الإمارات من أصل تعداد سكاني بلغ 9541621 نسمة، فيما وصل عدد الحالات على مدى خمس سنوات إلى 13698 حالة.

كما أظهرت الدراسة إصابة 89 حالة بسرطان الغدد الليمفاوية، بالإضافة إلى تضييق 40 حالة من سرطان الورم النقوي المتعدد (معدل الانتشار لمدة 5 سنوات: 357 و105 على التوالي)، ما يؤكد تزايد معدلات الانتشار في الإمارات العربية المتحدة.

•• دبي - الفجر  
نظمت شعبة الإمارات لأمراض الدم، عدداً من الفعاليات والأنشطة في إطار حملتها "أنت أقوى من السرطان" وذلك خلال سبتمبر، الذي يعد شهر التوعية بسرطان الدم. وقد ساهمت هذه الحملة بتسليط الضوء على مرض سرطان القلب. وقد صرح مجلس إدارة شعبة الإمارات لأمراض الدم بالتزامن مع الاحتفال بشهر التوعية بسرطان الدم: "تعمل الشعبة، ضمن نطاق عملها، على تعزيز تخصصات أمراض الدم عبر بناء علاقات تعاون مع الزملاء في جميع أنحاء العالم، بهدف تحسين جودة الرعاية المقدمة للمرضى. وتهدف خطوتنا التعاونية مع شركة تاكيدا خلال شهر التوعية العالمي بسرطان

## شرطة أبوظبي تحتفل بيوم السياحة العالمي



•• أبوظبي - الفجر

احتفل قسم الشرطة السياحية في مديريةية التحريات والمباحث الجنائية بقطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي بيوم السياحة العالمي الذي يصادف 27 سبتمبر من كل عام بالتعاون والتنسيق مع دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي ومتحف اللوفر-أبوظبي.

وأكد العميد محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي اهتمام شرطة أبوظبي باستثمار هذه المناسبة لتعزيز الوعي الصحي والالتزام بالإجراءات الوقائية من جائحة كورونا في الأماكن السياحية والمتاحف في جزيرة أبوظبي، لافتاً إلى جهود قسم الشرطة السياحية في توفير بيئة سياحية آمنة مستدامة، والمحافظة على المرافق السياحية والإرث الحضاري والثقافي والتاريخي لدولة الإمارات.

وذكر العميد عمران المزروعى مدير مديريةية التحريات والتحقيقات الجنائية أن جائحة كورونا كانت الحدث الأكبر هذا العام وتم تعريف زائري المرافق السياحية مثل متحف اللوفر أبوظبي، بأهمية الالتزام بالإرشادات الصحية التي اعتمدها الجهات المعنية في الدولة، لتفادي الإصابة بعدوى كوفيد19 حفاظاً على سلامتهم وسلامة مرافقيهم. وتم خلال المبادرة بالتعاون مع متحف اللوفر أبوظبي توزيع الهدايا وتذاكر دخول المتحف على السياح وعرض فيديو من إنتاج إدارة الإعلام الأمني بشرطة أبوظبي على شاشات متحف اللوفر وتوزيع مطبوعات توعوية بعدة لغات حول الإجراءات المتبعة لحماية السياح وتعريفهم بالتراتب والنظافة الإماراتية وجهود الدولة في الاهتمام بالسياحة. وأشاد عدد من السياح بالدور الرائد الذي تقوم به شرطة أبوظبي في تعزيز مسيرة الأمن والأمان ونشر الطمأنينة في المجتمع معربين عن تقديرهم الشديد باهتمامها بالاحتفال بهذه المناسبة التي أدخلت السعادة في نفوسهم.

## أوجه التشابه والاختلاف بين كوفيد-19 والإنفلونزا

وتدوم الفترة التي تفصل بين اكتساب عدوى الأنفلونزا وظهور المرض، والتي تُعرف بفترة الحضانة، لمدة يوم تقريباً قبل ظهور الأعراض ويكون الأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا هم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً والبالغين بعمر 65 سنة أو أكبر خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من مرضهم، ولكن يظل العديد منهم معدياً لمدة 7 أيام تقريباً. يمكن أن يكون الرضع والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى. بينما لا تزال المدة التي يمكن أن ينشرها الشخص المصاب بكوفيد-19 قيد التحقيق. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بعدوى كوفيد-19 غير واضحة. خطر حدوث مضاعفات للأطفال الأصحاء أعلى بالنسبة للإنفلونزا مقارنة بـ كوفيد-19. ومع ذلك، فإن الرضع والأطفال الذين يعانون من حالات طبية أساسية معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بالإنفلونزا وكوفيد-19. بنسب متقاربة.



•• دبي - الفجر  
مع اقتراب فصل الشتاء، تعد محاولة تفريق الأشخاص العاديين بين الإصابة بالإنفلونزا الموسمية وكوفيد-19، سبباً للخبايا. بالنسبة للأطفال المصابين بالإنفلونزا الموسمية وكوفيد-19، كانت معدلات الاستشفاء العادية والمركزة والحاجة إلى أجهزة تنفس صناعية مماثلة بين الأطفال المصابين بالإنفلونزا والمصابين بكوفيد-19. من جهته أوضح الدكتور أحمد محمد عبد العال، استشاري طب الأطفال، وأمراض الدم لدى الأطفال بمستشفى برجيل في أبوظبي، "لا يزال التمييز بين الإنفلونزا وكوفيد-19، والتحديات الجهاز التنفسي الفيروسي الأخرى يمثل تحدياً للأطباء. على الرغم من أن المرضى المصابين بكوفيد-19 كانوا أكثر عرضة لأعراض الحمى والجهاز الهضمي والأعراض السريرية المتداخلة وقت التشخيص". يوضح الدكتور أحمد محمد عبد العال أوجه التشابه والاختلاف بين الإنفلونزا الموسمية وكوفيد-19. الإنفلونزا وكوفيد-

يوماً، ومن الممكن أن يحافظ الفيروس على حياته وانتشاره في ظل ظروف معينة تسمح له بالتكاثر وتظهر الأعراض على المصاب من خمسة أيام إلى أربعة عشر يوماً بعد التعرض للعدوى.

19 كلاهما مرضان معديان في الجهاز التنفسي، لكنهما يسببهما فيروسات مختلفة. فيروس (كورونا-سارس2-) يسبب مرض كوفيد-19، وهو فيروس جديد في البشر، أما فيروس الأنفلونزا يسبب الإصابة بالإنفلونزا. نظراً لأن بعض أعراض الأنفلونزا وكوفيد-19 متشابهة، فقد يكون من الصعب التفرقة بينهما بناءً على الأعراض وحدها، وقد تكون هناك حاجة لإجراء اختبار للمساعدة في تأكيد التشخيص. تشترك الإنفلونزا وكوفيد-19 في العديد من الخصائص، ولكن هناك بعض الاختلافات الرئيسية بين الاثنين. يوضح الدكتور عبد العال "لكن هناك اختلافات مهمة بين الفيروسين. وكيفية انتشارهما. أعراض الأنفلونزا يمكن أن تكون خفيفة أو قوية جداً بما في ذلك العلامات والأعراض الشائعة. أما كوفيد-19 -قد تشمل أعراضه نفس أعراض الأنفلونزا بالإضافة إلى فقدان حاستي التذوق والشم. كما تظهر الأعراض الإنفلونزا على من يوم إلى أربعة أيام بعد التعرض للعدوى. بينما تستمر فترة حضانة فيروس كوفيد-19 -لمدة تصل إلى أربعة عشر

# منوعات الفكر 23



القهوة تعطينا الكثير من الفوائد الصحية، التي تشمل ولا تقتصر على صحة الكبد والدماغ والبنكرياس والدماغ، فما البقية؟  
تعد القهوة من أكثر المشروبات شعبية في العالم، وهي تحتوي على الكافيين ومضادات أكسدة، وتشرب بطرق عديدة تختلف من بلد لآخر. وبمناسبة عيد الأضحى المبارك نقدم لكم هنا ١٤ فائدة للقهوة:

على أن لا تتجاوز أربعة أكواب يوميا

## القهوة . . تحارب الكرش وتحميك من السكري



6- إذا عانيت من آثار جانبية مثل حرقة المعدة أو العصبية أو الأرق، فحاول تقليل القهوة.



إن إيه (DNA) من التكرس، وهو أمر يحدث بشكل طبيعي ولكنه يمكن أن يؤدي إلى السرطان إذا لم يتم إصلاحه من قبل الجسم.  
13- تقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، ووفقا لواقع جونز هوبكنز ميديسين، وجد الباحثون أن النساء في سن 65 عاما فأكثر ممن يشربن كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يوميا أقل عرضة للإصابة بالخرف بشكل عام.  
14- تقليل خطر التعرض لسكتة دماغية.  
بالمقابل فإن الإفراط في تناول القهوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية، مثل:  
1- زيادة معدل ضربات القلب.  
2- زيادة القلق والعصبية.  
3- التأثير على النوم.  
4- زيادة حرقة المعدة.  
5- وفقا لواقع مايوكلينيك فإن القهوة يمكن أن ترفع ضغط الدم مؤقتا.

ما هي كمية القهوة المسموحة للحصول على الفوائد وتجنب السلبيات؟

من الآمن شرب 3 إلى 5 أكواب من القهوة يوميا، وبحيث لا يتجاوز مأخوذ الشخص من الكافيين 400 ملليغرام يوميا.

ويمكن أن يختلف محتوى الكافيين اعتمادا على نوع القهوة وطريقة تحضيرها، فمثلا قد يحتوي الفنجان (30 مليلترا) من القهوة المركزة والقهوة المغلية كالقهوة التركية وقهوة الإسبريسو- على ما بين 40 و75 ملليغراما أو أكثر من الكافيين.  
أيضا على الحامل أو المرضع استشارة الطبيب بشأن شرب القهوة.

كيف تشرب القهوة بطريقة صحية؟

1- عموما لا تتجاوز أربعة أكواب من القهوة يوميا، أو 400 ملليغرام من الكافيين، مع ضرورة احتساب الكافيين من مصادر أخرى غير القهوة مثل الشاي ومشروبات الكولا.  
2- لا تضيف السكر إلى القهوة.  
3- أضف نكهات للقهوة مثل الفانيليا والقرفة والكاكاو.  
4- لا تشرب القهوة -أو أي مشروبات- بدرجة حرارة عالية جدا (أي أكثر من 65 درجة مئوية)، إذ قد يرتبط ذلك بزيادة خطر سرطان المريء، وأيضا قد تسبب حروقا، وفقا لواقع هارفرد هيلث.  
5- ينصح موقع مايوكلينيك النساء الحوامل، واللاتي

بالتعب، وهذا نتيجة الكافيين الموجود فيها، الذي بعد شرب القهوة يتم امتصاصه وانتقاله إلى الدم حيث ينتقل إلى الدماغ، وهناك يمنع الكافيين الناقل العصبي المثبط الأدينوزين (adenosine)، مما يؤدي إلى زيادة كمية الناقلات العصبية الأخرى مثل نورابينفرين (norepinephrine) ودوبامين (dopamine)، مما يؤدي إلى تعزيز عمل الخلايا العصبية.  
5- تحسين الذاكرة والمزاج.  
6- تحسين الأداء البدني، وذلك عبر زيادة مستويات الأدرينالين، وهو هرمون يحضر الجسم للمجهود البدني.  
7- حماية الكبد من مرض تليف الكبد.  
8- تقليل خطر الإصابة بسرطان الكبد.  
9- تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.  
10- تقليل خطر الإصابة بفشل القلب (heart failure)، إذ قد يساعد شرب فنجان أو كوبين من القهوة يوميا في الوقاية من قصور القلب، وهي حالة يواجه فيها القلب صعوبة في ضخ كمية كافية من الدم إلى الجسم.  
11- تقليل خطر الإصابة بمرض الباركنسون (الشلل الرعاشي)، وهو مرض عصبي يحدث عندما لا تفرز الخلايا الدماغية كمية كافية من المادة الكيميائية دوبامين، ويؤدي إلى مشاكل في الحركة مثل الارتعاش وعدم القدرة على تنسيق الحركات.  
12- حماية الحمض النووي (دي

1- المساعدة على حرق الدهون والشحوم وبالتالي محاربة دهون البطن (الكرش)، وذلك أيضا بسبب الكافيين الذي يمكن أن يعزز معدل التمثيل الغذائي الخاص. وتشير دراسات إلى أن الكافيين يمكن أن يزيد بشكل خاص من حرق الدهون بنسبة تبلغ 10% لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.  
2- زيادة متوسط العمر المتوقع وتقليل خطر الوفاة المبكرة، وبالتالي العيش لمدة أطول، وذلك وفقا لواقع جونز هوبكنز ميديسين.  
3- تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، إذ تشير دراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون أكبر كمية من القهوة لديهم خطر أقل للإصابة بالسكري. ووفقا لدراسة فقد ارتبط كل فنجان قهوة يتم شربه يوميا مع خفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 7%.  
4- تحسين مستويات الطاقة وتقليل الشعور



إذا كان جسمك على شكل إجاصة

## تمارين رياضية تساعدك في خسارة الوزن

تتميز كل أنثى بشخصيتها وشكلها عن غيرها من الإناث. ويعد شكل الجسم من أبرز المميزات التي تتفرد فيها الفتيات، إذ تتنوع هذه الأشكال بين الإجاصة والتفاحة والمثلث المقلوب والمستطيل والساعة الرملية. انطلاقاً من رغبة البعض في خسارة أوزانهم في مناطق محددة أو منع تراكم الدهون فيها، سنتحدث في مجموعة من المقالات عن شكل كل جسم من ناحية التمارين الرياضية والغذاء المناسب.



أما المنطقة السفلى، فمن الأفضل دائماً ارتداء ألون داكنة لتصغيرها مع قصة مستقيمة من الركبة نزولاً إلى الكاحل بهدف خلق التوازن بين المنطقتين.

ثانياً- من ناحية التمارين الرياضية:

1- يجب القيام بتمارين الكارديو للتخلص من الدهون في الجسم.  
2- يجب ممارسة تمارين المقاومة من أجل تشغيل عضلات الذراعين، والكتاف والصدر.  
3- ممارسة التمارين التي تشد منطقة الساقين.

هل من مدة معينة لممارسة هذه التمارين؟

من المفضل، ممارسة التمارين الرياضية بين 3 إلى 4 أيام، ولمدة زمنية تراوح بين 30 إلى 45 دقيقة، أخيراً، يشكل النظام الغذائي الصحي أساساً في عملية شكل الجسم، لذلك، يجب القيام بالتوازن المطلوب من ناحية الشكل والصحة.

أولاً- من ناحية الملابس الرياضية:

- يفضل ارتداء الألوان الزاهية، النقشات الجميلة والقبعة الجذابة التي ستلفت النظر إلى المنطقة الأكثر جمالا، وهي المنطقة العليا.  
- في حال اعتماد الملابس ذات الطبقات المتعددة، يستحسن اختيار لون جذاب أيضاً للمنطقة العليا.

بماذا يتميز الجسم على شكل الإجاصة؟

يتميز هذا الشكل بالكتاف الضيقة، الخصر الصغير والأوراك العريضة. كيف نخلق التوازن بين المنطقة العليا والمنطقة السفلى؟ إن السيدات اللواتي يكون شكل جسمها كالإجاصة، يمكنها اتباع النصائح التالية:









# منوعات العقار

27

## 3 مليارات درهم مكاسب الأسهم بعد زيادة قائمة الراجحين في أسواق المال الإماراتية

•• أبو ظبي- وام:

واصلت أسواق المال الإماراتية تحسنتها في جلسة منتصف الأسبوع وسط انضمام المزيد من الأسهم القيادية إلى قائمة الراجحين بعد ارتفاع حجم السيولة المتداول عليها، الأمر الذي أسهم في النهاية في دعم القيمة السوقية التي أضافت نحو 3 مليارات درهم إلى خزينته مكاسبها.

وكما جرت العادة فقد كانت البنوك في صدارة قائمة القطاعات التي عززت من مكاسب الأسواق المالية بعدما واصلت شريحة من أسهم القطاع استقطاب الجزء الأكبر من السيولة التي تم ضخها خلال جلسة أمس.

فقد شهد سهم بنك أبو ظبي التجاري المرحج في سوق أبو ظبي نشاطاً قوياً مرتفعاً إلى 5.57 درهم، وسيطر نفس السلوك على سهم مصرف أبو ظبي الإسلامي المغلق عند 4.31 درهم.

من جانبه واصل سهم الشركة العالمية القابضة صعوده بالغا 38.96 درهم مما رفع من مكاسب السوق بشكل عام.

وعلى الاتجاه الآخر فقد ارتفع سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 10.50 درهم في حين صعد سهم بنك دبي الإسلامي إلى مستوى 4.31 درهم وحقت شريحة من أسهم التأمين التكافلي مكاسب جيدة ومنها سهم سلامة المغلق عند 86 فلساً.

وكان المؤشر العام لسوق دبي المالي ارتفع إلى مستوى 2261 نقطة بنمو نسبته 0.73% فيما غلق المؤشر العام لسوق أبو ظبي للأوراق المالية عند 4492 بزيادة نسبتها 0.14% مقارنة مع اليوم السابق.

وعلى مستوى السيولة فقد بلغت قيمة الصفقات البرمة 693 مليون درهم فيما وصل عدد الأسهم المتداولة 776 مليون سهم نفذت من خلال 8871 صفقة.



## دبي الجنوب: 47% من (إي. زي. دبي) قيد التشغيل مع مواصلة عمليات التطوير

•• دبي- وام:

أعلنت دبي الجنوب أن (إي. زي. دبي) - المنطقة المخصصة بالكامل للتجارة الإلكترونية والتي تمتاز بوقوعها الاستراتيجي في قلب المنطقة اللوجستية - عن تحقيق نسبة تشغيلية قدرها 20% في إطار مرحلتها الأولى إضافة إلى 27% تحت التشغيل وبذلك يكون 47% قيد التشغيل مع مواصلة عمليات التطوير منذ إنطلاقها في العام الماضي.

وتهدف هذه المنطقة التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في يناير 2019 إلى ترسيخ مكانة الإمارة كمركز عالمي للتجارة الإلكترونية .. وتعد (إي. زي. دبي) أول منطقة من نوعها للتجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط على مساحة قدرها 920.000 متر مربع .. وتتمتع بموقع استراتيجي على مقربة من مطار آل مكتوم الدولي مع اتصالاتها مباشرة بميناء جبل علي .. وبفضل بنيتها التحتية المتميزة صممت المنطقة لاستقطاب شركات التجارة الإلكترونية الرائدة من شتى أنحاء العالم.

وتسعى المنطقة أيضاً إلى تقديم مجموعة من الخدمات الملائمة لمعاملتها بدءاً من الشركات متعددة الجنسيات وحتى الشركات الصغيرة والمتوسطة لتستفيد من المرافق اللوجستية المتطورة وحلول الأعمال المخصصة .. وأيضاً دعم استراتيجيتها دبي للتجارة الإلكترونية التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي والتي تهدف بدورها إلى جذب المزيد



من الاستثمارات الأجنبية المباشرة إلى قطاع التجارة الإلكترونية في الإمارة.

وأعرب محسن أحمد المدير التنفيذي للمنطقة اللوجستية في دبي الجنوب عن سعادته بمتابعة النمو الذي حققه (إي. زي. دبي) وإطلاق عملياتها في غضون فترة زمنية قصيرة نسبياً لتسهم في سد فجوة التجارة الإلكترونية ليس فقط في دبي ولكن على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي أيضاً وبفضل بنيتها التحتية المتميزة وإطارها التنظيمي المتطور وتوافر كم هائل من الخدمات اللوجستية الاستثنائية سيكون لها تأثير إيجابي مهم لوضع دولة الإمارات العربية المتحدة على قمة صناعة التجارة الإلكترونية العالمية.

وأوضح أحمد أن أحدث التقارير والدراسات المتخصصة في هذا المجال تشير إلى أن التجارة الإلكترونية ستسهم بمبلغ قدره 12 مليار درهم في الناتج المحلي الإجمالي لدبي في العام 2023 كما أن وجود منطقة متكاملة قيد التشغيل مثل (إي. زي. دبي) يوضح قدرة المنطقة اللوجستية بدبي الجنوب على إدارة هذا النمو وتحفيزه.

وتوفر (إي. زي. دبي) إضافة قيمة وكبيرة إلى القطاع تتميز بمفهوم تخزين مزدوج وفق آليات عمل المناطق الحرة والتقليدية في دبي .. وتمتد المرحلة الأولى على مساحة تشغيلية قدرها 340.000 متر مربع وسيكون 68.000 متر منها قيد التشغيل و 91.000 متر إضافية تحت التطوير .

## تستهدف الشركات التكنولوجية الناشئة

# شخصيات قيادية وتنفيذية في أبو ظبي يدشنون سلسلة ندوات افتراضية بعنوان آفاق أبو ظبي الرقمية

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلنت Hub71، منصة التكنولوجيا العالمية التي تتخذ من أبو ظبي مقراً لها، عن أنها سوف تدرشن أول سلسلة ندوات افتراضية عبر الإنترنت، وذلك بالتعاون مع كل من دائرة التنمية الاقتصادية في أبو ظبي، وسوق أبو ظبي العالمي ومكتب أبو ظبي للاستثمار، وبرنامج "عدا 21"، وسوف تجمع الندوات الافتراضية، التي تُعقد بعنوان "آفاق أبو ظبي الرقمية"، لأول مرة نخبة من الشخصيات القيادية في أبو ظبي لتعزيز الوعي بالمشهد التكنولوجي المزدهر في الإمارة، وتسهيل الضوء على فرص التوسع في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وتحقيق النمو المستدام

انطلاقاً من العاصم الإماراتية. وسوف تستفيد الشركات الناشئة العالمية وأصحاب رأس المال الجريء والمستثمرون والمؤسسات الكبيرة من هذا الزخم في الرؤى حول الفرص والفوائد سريعة التوسع لتأسيس مقار لها في أبو ظبي بصفتها وجهة انطلاق للنمو في أسواق الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ذات الربحية.

وستشكل هذه السلسلة الفريدة من الندوات الافتراضية منصة لطرح مجموعة متنوعة من الأفكار وجهات النظر من قبل كبار المسؤولين في حكومة أبو ظبي، وكبار المديرين التنفيذيين للشركات ومؤسسي التكنولوجيا الناجحين، ورؤى أصحاب رأس المال الجريء، وستشمل الجلسات مناقشات حول المبادرات التي تم إطلاقها لتعزيز منظومة عالمية حيوية للتكنولوجيا وبيئة أعمال مرنة في أبو ظبي، مع مراعاة الاعتبارات الرئيسية للشركات الناشئة المطومة التي تسعى إلى مزيد من النمو في دولة الإمارات العربية المتحدة.

اعتباراً من يوم 5 أكتوبر، سوف تُعقد ندوات "آفاق أبو ظبي الرقمية"، عبر أربع جلسات افتراضية، تتم مناقشة موضوع جديد في كل منها، وتغطي الشراكة بين القطاعين العام والخاص ومشاركة الشركات،



وبيئة الأعمال القوية والمستقرة في أبو ظبي، وسبل الحصول على التمويل وبناء مجتمع تعاوني. من جانبه، قال معالي محمد علي الشرفاء الحمادي، رئيس دائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي، رئيس مجلس إدارة منصة Hub71: "تعد ندوات "آفاق أبو ظبي الرقمية" مبادرة استراتيجية تهدف إلى تعزيز بيئة الأعمال في إمارة أبو ظبي وفتح آفاق استثمارية واعدة وجديدة للشركات الناشئة العاملة في قطاع التكنولوجيا مؤكداً دعم حكومة إمارة أبو ظبي مثل هذه المبادرات بما يعكس إيمانها الراسخ بأن الشركات الناشئة هي ركيزة رئيسية وهامة في نمو الاقتصاد المحلي، وهي عنصر أساسي في تحقيق مسيرة التحول الرقمي وتمكين أبو ظبي من مواكبة التغيرات العالمية المتسارعة".

وأضاف معالي الشرفاء: "تعمل دائرة التنمية الاقتصادية على دعم وتعزيز التعاون الاستراتيجي بين القطاعين العام والخاص، وذلك من خلال تفعيل جهودنا المستمرة لتشجيع الشركات المستهدفة لتحقيق أهدافها ومساعيها" مشيراً إلى أن الجلسات الافتراضية لندوات "آفاق أبو ظبي الرقمية"، من شأنها أن تسهم في زيادة المشاركة بين الشركات الناشئة التي يمكن أن تستفيد من المشهد التكنولوجي المزدهر في الإمارة، مع التركيز بشكل

أساسي على الفرص والمزايا التي يتم توفيرها في أبو ظبي.، وفي معرض تعليقه، قالت حنان هرهره اليافعي، الرئيس التنفيذي لـ Hub71: "تؤكد سلسلة ندوات "آفاق أبو ظبي الرقمية" التزام الشخصيات القيادية والتنفيذية في حكومة أبو ظبي والقطاع الخاص بتحفيز المنظومة التكنولوجية عالية الطراز في الإمارة، من خلال التركيز على أهمية اعتمادنا على التعاون بين شركات القطاعين العام والخاص لتعزيز المكانة الاقتصادية لأبو ظبي في الأسواق العالمية".

وأضافت: "تشهد أبو ظبي تحولاً رئيسياً في التقنيات الرقمية والتي ستساهم في صياغة مستقبل اقتصادنا، وانطلاقاً من دور منصة Hub71 كمنظومة تكنولوجية عالمية في العاصمة الإماراتية، فإننا نغطي الأولوية لتسهيل الضوء على القيمة التي يمكن أن نحققها للشركات الناشئة المطومة والمستثمرين الذين يتطلعون إلى التميز في سوق

يركز على تعزيز مقومات المستقبل، وتابع بالقول: "سوف تلقي هذه الندوات الافتراضية المتميزة بالضوء على سبل تعزيز منظومة الأعمال التكنولوجية لأبو ظبي من خلال إرساء إطار من الرؤى المشتركة التي يطرحها متحدون متوافقون، بدءاً من أوائل من تبنا

## نسبة الصادرات 3 مليارات و803 مليون درهم

# مليار و 741 مليون درهم حجم رؤوس الأموال و370 شركة صناعية

•• رأس الخيمة - الفجر:

أعلنت غرفة رأس الخيمة في دراسة أصدرتها إدارة الدراسات والتعاون التجاري مؤخراً، أن نسبة زيادة الصادرات الصناعية للإمارة بلغت 32% بين عامي 2017-2019 بقيمة بلغت 3 مليارات و803 مليون درهم في عام 2019.

وأكد محمد حسن السبب، مدير عام غرفة رأس الخيمة بالكواله، أن زيادة حصة الصادرات الصناعية من إجمالي الصادرات والتي ارتفعت من 41% عام 2017 إلى 58% في عام 2019 يعد مؤشراً واضحاً على دور القطاعات الصناعية المحوري في اقتصاد الإمارة، حيث تعد صمام أمان للاقتصاد في التصدي لأية تداعيات، وذلك من خلال قدرة هذه القطاعات على المحافظة على الاستمرارية وتوليد الدخل والمحافظة على تشغيل القوى العاملة، وتكتمن قدرة القطاعات الصناعية الإنتاجية في كونها مرتبطة باحتياجات المستهلكين الرئيسية والتي لا يمكن الاستغناء عنها مهما كانت الظروف، على الرغم من بعض التراجع الذي قد

يحدث في ظل الأزمات الاقتصادية كالأزمة الحالية. وأشار السبب، إلى أن للصناعات التصديرية والصادرات الصناعية في رأس الخيمة دور كبير في المحافظة على الاستقرار الاقتصادي حيث ما يزال تنوع القطاعات الإنتاجية يتصدر المشهد في اقتصاد الإمارة كلاعب رئيسي ومحرك فعال يدعم بجزءه وفيات تنافسية الإمارة، حيث تعتبر تلك الصناعات مصدراً لتحقيق النمو الاقتصادي المستدام، لافتاً إلى أن للسياسات الصناعية التي دعمت ومارزات تدعم الاستثمار الأجنبي دور فعال في قطاع الصناعة أدى به إلى أن يصبح قاطرة النمو وعامل الاستقرار الرئيس لاقتصاد الإمارة المبني على القطاعات ذات القيمة المضافة والإنتاجية المرتفعة.

من جانبه قالت ايمان درويش الهياص، مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال، أن صادرات الضويات المحلية كان لها الحصة الكبرى بحوالي 56% من إجمالي الصادرات الصناعية، في حين كانت حصة المناطق الحرة 41%، كما كان للمناطق الصناعية المؤهلة والتي تضم مناطق كل من (الجزيرة الحمراء والغيل وخورخوير) المساهمة الكبرى في الصادرات الصناعية حيث ساهمت هذه المناطق بنسبة 87.7% من إجمالي الصادرات الصناعية، بالإضافة إلى تعزيز هذه الصادرات للعلاقات التجارية مع شركاء الإمارة الدوليين الذين تصدرتهم مجموعة دول مجلس التعاون الخليجي مستحوذة على 51% من الصادرات الصناعية للإمارة.

وأضافت الهياص أن عدد الدول المستوردة لمنتجات الإمارة الصناعية وصل إلى 137 دولة من مختلف أقاليم العالم، مدعومة باستثمارات خارجية ومحلية وصلت قيمتها المبدئية عند تسجيل الشركات إلى مليار و741 مليون درهم وظفت ما يزيد على 34 ألفاً عاملة، لافتاً إلى أن عدد الشركات الصناعية المصدرة بلغ 370 شركة تعمل في مجالات مختلفة كان من أبرزها خمس مجموعات رئيسية وهي على التوالي (المنتجات المعدنية، معدات النقل، معدات عادية، وآلات تسجيل الصوت والصورة، مصنوعات التوالى ثم باقي دول العالم حيث بلغ عدد الدول المصدر لها 137 دولة على امتداد قارات العالم.

## جافزا والاتحاد لايمان الصادرات توحدان جهودهما لتنمية قطاع الأعمال في الدولة



•• دبي- وام:

وماسيمو فالسيوني الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لايمان الصادرات بحضور عدد من كبار المسؤولين وتتوج المذكرة الأهداف المشتركة بين الجانبين لتعزيز قدرات اقتصاد دولة الإمارات على الصعيد العالمي ودعم مكانتها كمركز دولي مفضل للصادرات وستساعد المذكرة في دفع عجلة التوسع والتنوع لوارد الاقتصاد في الدولة.

واتفق الطرفان على التعاون في تنظيم الندوات وورش العمل لتعريف الأعضاء بفوائد التأمين ضد مخاطر عدم السداد والتعريف بمزايا بوالص ائتمان الصادرات وسندات الضمان وحلول التمويل التجاري التي تقدمها شركة الاتحاد لايمان الصادرات، كما سيعمل الطرفان على مساعدة الأعضاء على استهداف قطاعات

هذه الأوقات غير المستقرة والمتقلبة ونظراً للمناخ الاقتصادي الحالي وما تسببت به جائحة كورونا عالمياً نعتقد أن مثل هذه الشركات ستعزز العلاقات التجارية لتساعدنا في حماية مصالح الشركات والمستثمرين فيهدنا المشترك هو ضمان نجاح عملنا ونحن على ثقة من أن هذا التحالف سيكون مثمراً ويدفعنا نحو تحقيق المزيد من التنمية معا لخلق مستقبل أفضل لكافة الأطراف، من جانبه قال ماسيمو فالسيوني: "تسعد بأن تكون مذكرة تفاهم جزءاً من جهود الدعم والمساعدة للشركات الوطنية العاملة في الدولة ونحن على ثقة من أن حلولنا التأمينية المتكاملة ستعزز من مزايا بيئة الأعمال والتجارة وتضمن زيادة دولة الإمارات



في أسواق التصدير على الرغم من الظروف العالمية الصعبة حالياً إذ الاقتصاد الإماراتي في عصر ما بعد النفط أحد أهدافنا الرئيسية ونسعى عبر حلولنا المصممة خصيصاً لتلبية متطلبات العملاء أن نكون قادرين على زيادة الحماية من المخاطر وتوفير استمرارية أفضل للقطاعات الاقتصادية خلال هذه الأوقات غير المسبوقة..





# المجلة

28

## اقتصادية عجمان تنجز 30 ألف معاملة رقمية خلال 8 أشهر

•• عجمان-وام:

بلغ عدد المعاملات الرقمية التي أنجزتها دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان منذ مطلع العام أكثر من 30 ألف معاملة حتى نهاية شهر أغسطس الماضي، وحققنا الخدمات الرقمية المقدمة عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الذكي للدائرة والمتاحة 24 ساعة على مدار الأسبوع نسبة رضا 90 في المائة من المتعاملين حتى نهاية أغسطس الماضي. وأكد سعادة عبدالله أحمد الحمراي، مدير عام دائرة التنمية الاقتصادية بالناب حرص الدائرة على تبني توجهات الحكومة الرامية إلى التحول الرقمي.. مشيرا إلى مضي الدائرة في تنفيذ استراتيجية التحول الرقمي والعمل مع شركائها بصورة متكاملة يدا بيد لخلق تجربة متعامل متميزة وفريدة.. موضحا أن نسبة التحول الرقمي للدائرة وصلت إلى 91 في المائة من معاملاتها مع الأخذ بعين الاعتبار مختلف المتغيرات التي تطرأ في التطوير على الخدمات وإطلاق خدمات

أخرى تلبى احتياجات المتعاملين والمستثمرين. وأضاف الحمراي أن شهر أبريل الماضي شهد إطلاق حزمة من الخدمات الرقمية تشمل "خصص" التاجر الإلكتروني و "حالا" مركبة متنقلة و "مراكز الأعمال" وخدمات "تجديد رخصة لسنوات إضافية" و "تجميد رخصة" و الإلغاء الإداري و "توثيق العقود الذكية" لتعدد وكيل الخدمات وعقود شركات الأعمال" لبناء بيئة جاذبة لممارسة الأعمال في الإمارة. من جانبه أشار سعود الشمري، مدير إدارة التسجيل التجاري إلى ارتفاع إقبال المتعاملين خلال أزمة كورونا

والتوجه لاستخدام الخدمات الرقمية لإنجاز معاملاتهم نتيجة الإغلاقات المؤقتة لمراكز إسهام المتعاملين، ونتيجة لتنفيذ عدد من المبادرات منها مشروع النافذة الواحدة وإدخال التطويرات والتحديثات الموكية لأفضل الممارسات على الأنظمة مما أسهم في تسهيل رحلة التعامل.. موضحا أنه تم إطلاق عدد من الخدمات الرقمية لدعم قطاع الأعمال نظرا للأثار التي خلفتها الجائحة، ولتسهيل على المتعاملين في إتمام معاملاتهم في دقائق ودون الحاجة لزيارة مراكز إسهام المتعاملين.



## مالية الوطني الاتحادي تهي مناقشة تقريرها حول مشروع قانون في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية

•• دبي-الضجر:

أنتهت لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي، خلال اجتماع عقده في مقر الأمانة العامة في دبي، برئاسة سعادة سعيد راشد العابدي رئيس اللجنة، مناقشة تقرير اللجنة حول مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية، الذي يتكون من 80 مادة، كما استعرضت جدول أعمالها خلال دور الانعقاد الثاني للفصل التشريعي السابع عشر. وحضر الاجتماع سعادة كل من: ميره سلطان ناصر محمد السويدي مقررة اللجنة، ود. طارق حميد مطر محمد الطائر، وعائشة رضا حسين البيبرق،

مع التزامات الدولة في إطار المنظمة الدولية للملكية الفكرية ومنظمة التجارة العالمية. ويتضمن مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية بحسب المذكرة الايضاحية (8) أبواب مقسمة على (80) مادة، تناولت تعريفات لبعض الكلمات والعبارات الواردة ضمن مشروع القانون، بالإضافة إلى نطاق سريانه، والأحكام المتعلقة ببراءة الاختراع وشهادة المنفعة، وبالترخيص الإلزامية، وبالتخلي عن براءة الاختراع أو شهادة المنفعة، وحالات كل منها، والأحكام المتعلقة بطلب براءة الاختراع الدولي، والمتعلقة بالتصاميم الصناعية، والتراخيص التعاقدية، والأحكام المتعلقة

حقوق الملكية الصناعية في اجتماعاتها السابقة باستفاضة وأجرت العديد من التعديلات بعد مناقشته مع وزارة الاقتصاد والجهات المعنية بالقانون، وبعد الاطلاع على الدراسات الفنية المتعلقة بالصناعة الوطنية. وأشار سعادته إلى أنه نظراً للتطورات العلمية والدولية التي طرأت على مستوى حماية حقوق الملكية الصناعية، ومن منطلق الحرص على مواكبة التطورات العلمية ودعم المعرفة والابتكار في الدولة، ارتأت الحكومة اقتراح مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية، منوهاً إلى أن مشروع القانون يهدف إلى مواكبة آخر التطورات على مستوى حقوق الملكية الصناعية وبما يتلاءم

## وزارة المالية تعقد ثالث اجتماعات مجلس تنسيق السياسات المالية الحكومية لعام 2020

•• دبي-الضجر:

عقدت وزارة المالية يوم أمس الأول وعبر تقنيات الاتصال المرئي، ثالث اجتماعات مجلس تنسيق السياسات المالية الحكومية للعام الحالي، برئاسة سعادة يونس حاجي الخوري، وكيل وزارة المالية، رئيس مجلس تنسيق السياسات المالية الحكومية وبحضور سعادة سعيد راشد اليتيم وكيل وزارة المالية المساعد لقطاع الموارد والميزانية ونائب رئيس المجلس. وحضر الاجتماع أيضاً أعضاء مجلس تنسيق السياسات المالية الحكومية من حكومات الإمارات، والممثلون عن الدوائر المالية في الدولة، وهم سعادة سيف هادف الشامي نائب محافظ مصرف الإمارات المركزي، وسعادة

الاستعداد للخمسين. هذا وقام سعادة سيف هادف الشامي بتقديم عرض مفصّل للإمارة العربية المتحدة المركزي حول آخر التطورات المتعلقة بخطة الدعم الاقتصادي الشاملة الموجهة التي سبق وأطلقت في مارس 2020. تجدر الإشارة إلى أنه تم تشكيل المجلس بقرار مجلس الوزراء المؤرخ رقم (39) لسنة 2008م، وتتكون عضويته من وكيل وزارة المالية وممثلين عن حكومات الإمارات وعضو من مصرف الإمارات المركزي. ويعقد مجلس تنسيق السياسات المالية الحكومية ثلاثة اجتماعات سنوياً، على أن تتم إعادة تشكيل المجلس دورياً كل ثلاث سنوات.



حاجي الخوري بأهمية الدور الذي تقوم به اجتماعات المجلس في دراسة البيانات المالية ومناقشة أبرز القضايا والمتغيرات في السياسات المالية والنقدية خاصة في ظل الظروف

## «سند» توقع اتفاقية مع شركتي برات آند ويتي وإنترناشيونال آيرو إنجنز بقيمة مليار درهم

•• أبوظبي-وام:

أعلنت أمس كل من شركة سند المتخصصة في صيانة وتأجير محركات الطيران ومكوناتها وشركتي «برات آند ويتي» و «إنترناشيونال آيرو إنجنز» أي إيه إي عن توقيعهما اتفاقية جديدة بقيمة مليار درهم، تقوم بموجبها شركة «سند لتقنيات الطيران» بتوسيع نطاق شراكتهما مع شركة «إنترناشيونال آيرو إنجنز» من خلال توفير خدمات

المجموعة في سند؛ "يجري توقيع هذه الاتفاقية الجديدة في مرحلة دقيقة من تاريخ قطاع صناعة الطيران، حيث شهد هذا القطاع تحديات غير مسبوقه على الصعيد العالمي"، مشيراً إلى أن هذه الاتفاقية دليل آخر على مكانة أبوظبي الراصة كمركز عالمي موثوق لصناعة الطيران والخدمات الهندسية المتميزة. وأضاف: "مع توجه العديد من الشركات العالمية إلى إعادة صياغة علاقاتها مع شركائها بما يتسجم مع الدروس

محركات الطائرات. وبموجب الاتفاقية، تقوم شركة «إنترناشيونال آيرو إنجنز، أي إيه إي،» الصنعة محركات V2500، الإعلان عن الاتفاقية الجديدة خلال فعاليات القمة العالمية لصناعة الطيران في أبوظبي، التي جمعت كبار قادة قطاع صناعة الطيران العالمية والتزامها بالتعاون مع قطاع صناعة الطيران في أبوظبي خلال فترة التذبذب التي يشهدها قطاع صناعة الطيران على المستوى العالمي، وقال منصور جتاني، نائب الرئيس التنفيذي



## أبوظبيي العالمي يعين رئيساً تنفيذياً جديداً لسلطة تنظيم الخدمات المالية

•• أبوظبي-وام:

أعلن سوق أبوظبي العالمي امس تعيين إيمانويل جيفاناكيس، الذي يعد أحد المساهمين في تأسيس المركز المالي الدولي، في منصب الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم الخدمات المالية لدى سوق أبوظبي العالمي وذلك ابتداء من أبريل 2021. ويشغل إيمانويل حالياً منصب رئيس وحدة السياسات والقوانين لدى سلطة تنظيم الخدمات المالية حيث سيتولى منصبه الجديد بعد تنحي ريتشارد تنج في شهر مارس 2021 حيث شغل ريتشارد منصب الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم المالية لمدة 6 سنوات وذلك منذ تأسيس السوق. وقال معالي أحمد علي الصايغ، وزير دولة ورئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي إن إيمانويل جيفاناكيس شهد على مراحل تطور سوق أبوظبي العالمي ولعب دوراً رائداً في تأسيس إطار عمل قانوني وتنظيمي متين يركز على مبادئ الشفافية والتواصل. وعبر معاليه عن ثقته في إيمانويل جيفاناكيس..مشيراً إلى أن معرفته القيمة وخبرته الواسعة في تطوير بيئة عمل مالية متقدمة ومتطورة ستمكنه من قيادة سلطة تنظيم الخدمات المالية نحو المزيد من النجاحات. وأضاف معاليه: "بالنيابة عن كافة أعضاء مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي وفريق عمل السوق أود أن أشكر ريتشارد تنج على إسهامه ورويته والتزامه الكبير في تأسيس السوق".

## 714 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أسس

•• دبي- وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأموال دبي أسس أكثر من 714 مليون درهم. وشهدت الدائرة تسجيل 260 مياحة بقيمة 617.15 مليون درهم منها 23 مياحة للأراضي بقيمة 350.78 مليون درهم و237 مياحة للشقق والفلا بقيمة 266.37 مليون درهم. جاءت أهم مياحات الأراضي بقيمة 250 مليون درهم في منطقة مرس دبي لتلتها مياحة بقيمة 25 مليون درهم في منطقة النخلة الرابعة لتلتها مياحة بقيمة 12 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد. وتصدرت منطقة الجيبة الثالثة المناطق من حيث عدد المياحات إذ سجلت 4 مياحات بقيمة 12 مليون درهم وتلتها منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 3 مياحات بقيمة 21 مليون درهم وثالثة في النخلة الرابعة بتسجيلها مياحتين بقيمة 28 مليون درهم. وفيما يتعلق بأهم مياحات الشقق والفلا جاءت مياحة بقيمة 5 ملايين درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المياحات لتلتها مياحة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد وأخيراً مياحة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة ند الشبا الأولى.

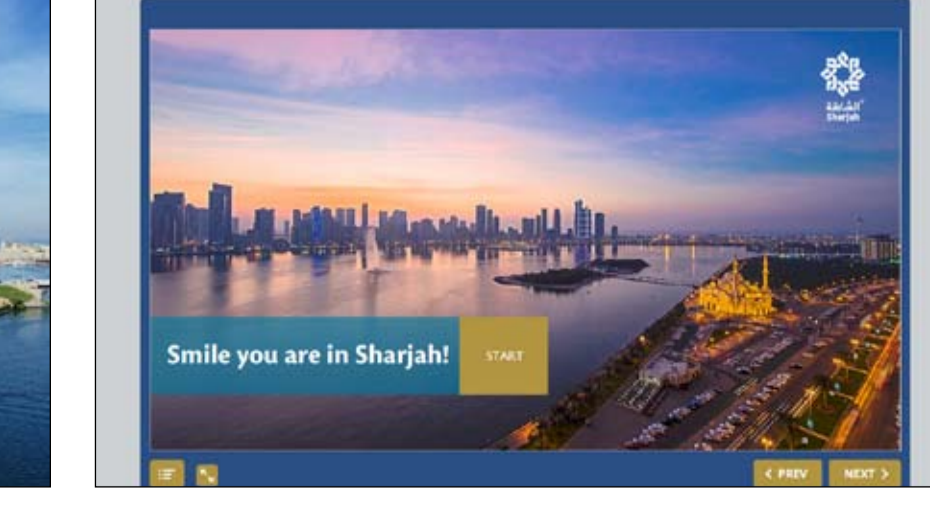
## في يوم السياحة العالمي

## منتسبو مؤسسات «ربع قرن» يستكشفون الشارقة افتراضياً

•• الشارقة-الضجر:

نظمت "طفال الشارقة"، و"ناشئة الشارقة"، و"سجيا فتيات الشارقة"، المؤسسات التابعة لمؤسسة "ربع قرن" لصناعة القادة والمبتكرين، بالتعاون مع هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، جولة افتراضية في إمارة الشارقة، بالتزامن مع يوم السياحة العالمي. لما يتقارب من 150 طفل وشاب وفتاة من منتسبيها، بهدف تعريفهم بأهم المعالم السياحية والثقافية وأبرز الوجهات الترفيهية في إمارة الشارقة، وإطلاعهم على أهمية دور السياحة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. وضمت الجولة باقة من الفقرات التفاعلية الممتعة، تعرف المشاركون من خلالها على مدن إمارة الشارقة التي تمثل مزيجاً بين أصالة الماضي وعراقة، وعصرية الحاضر بإطلالته الجاذبة، وعاشوا أجواء افتراضية متفردة في رحاب الطبيعة بمنظورها الخلابة، في رحلة استكشاف شواطئ الشارقة

الشارقة، بالشكل الذي يعزز من فرص الاستثمار الأمثل لطاقت منتسبينا، ويؤهلهم ليكونوا سفراء إمارة الشارقة داخل الدولة وخارج حدودها، متمكنين من نقل الصورة المشرفة عن الثقافة الإماراتية وأهم الوجهات السياحية والترفيهية عبر التحاور مع الآخرين. ومن جانبها توجهت الشبخة عائشة بنت خالد القاسمي، مديرة سجيا فتيات الشارقة، بجزيل الشكر لهيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، على هذه الرحلة الافتراضية في الإمارة، حيث أخذت المشاركين في جولة بين المعالم التراثية والسياحية العريقة في الشارقة، وعرفتهم بجماليات المواقع التي تحضنها، بهدف تشجيعهم على الذهاب مع عائلاتهم لزيارتها والتعرف عليها عن قرب. وأضافت القاسمي: "تنظيم مثل هذه المبادرات، يسهم في دعم وتشجيع السياحة الداخلية في الإمارة والدولة بشكل عام، كما يسهم في صقل معارف وخبرات المشاركين في مختلف جوانب القطاع





# منوعات العجوة

29

## اختتام ناجح لحملة إمبراور لترشيد إستهلاك الطاقة

•• دبي - الفجر:



أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبراور، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم عن نجاح حملتها الصيفية التي أطلقتها في شهر يونيو حزيران الماضي تحت شعار 'Auto AC at 24°C' مستهدفةً توفيراً وتشييع المتعاملين على ترشيد استهلاك الطاقة خلال فصل الصيف من خلال ضبط درجة حرارة مكيف الهواء عند 24 درجة ما يحقق تكلفة أقل لتواويرهم ويجعلهم مشاركين في الحفاظ على البيئة وتوفير الطاقة

وفي حماية الموارد، وقد استهدفت الحملة شرائح المتعاملين في المنشآت السكنية والتجارية والتي تعطيها خدمات إمبراور، والتي يزيد عددها على 120 ألف متعامل. وجددت المؤسسة التزامها بمواصلة حملات نشر الوعي حول أهمية تبني ممارسات الاستدامة وضمان تقديم خدمة تبريد المناطق ضمن مواصفات صديقة بالبيئة من خلال تكييف المتعاملين والتي أطلقتها منذ 5 أعوام وتستمر 4 أشهر انطلاقاً من مسؤولياتها المجتمعية وترسيخاً لممارستها الخضراء التي تصب في الجهود المبذولة لتحقيق الاستدامة والوصول بكفاءة استخدام الطاقة إلى أعلى المعدلات. وتضمنت الحملة عدداً من النصائح التي تسهم في الحد من استهلاك الطاقة خلال فترة الصيف منها أنه يجب على المتعاملين قبل مغادرة المنزل لفترات: إغلاق الستائر والنوافذ الزجاجية، التي تعتبر مركز الدفاع الأول من حرارة الشمس خلال النهار، إضافة إلى غلق جميع الفتحات الصغيرة المتواجدة في الجدران والأبواب وصيانة المكيفات بشكل دوري وضبط مكيف الهواء عند 24 درجة مئوية. وهو ما تفاعل معها عدد كبير من المتعاملين والتزموا بضبط درجة حرارة مكيف الهواء عند 24 درجة، هذا بالإضافة إلى استجابتهم لإرشادات المؤسسة وتطبيق وسائل مبتكرة تساهم في تقليل درجة حرارة المنزل وتخفيض التكاليف الشهرية عبر استخدام وسائل صديقة للبيئة. وقال أحمد الشعفار، الرئيس التنفيذي لإمبراور، «تعمل إمبراور على تطبيق التوعية المستدامة المخطط لها، وذلك وفق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، التي تهدف إلى خفض معدلات استهلاك الكهرباء والمياه بنسبة 30%، وجعل الإبرارة مركزاً عالمياً للاقتصاد الأخضر والبيئة الأقل في البصمة الكربونية على مستوى العالم بحلول 2050. وأشار بن شعفار إلى أن المستهلكين أثبتوا في الحملات التوعيبية أنهم شركاء فاعلين في خطط التنمية المستدامة الوطنية من خلال التزامهم بتقليل استهلاكهم، خاصة في فصل الصيف عندما يكون هناك طلب كبير على استخدام الطاقة وزيادة الاحمال على الشبكة الوطنية. ويشكل قطاعهم حافز جديد ومضاف لفرق العمل وهو محل تقدير المؤسسة ويؤكد تزايد وعي المستهلك بدوره الإيجابي في تحقيق الاستدامة».

## الإمارات؛ حربية عالية في تعزيز الأمن الغذائي ومكافحة الهدر

•• أبوظبي - وام:

تصدت قضية مواجهة ظاهرة هدر الطعام في ظل جائحة «كورونا» قائمة أولويات العمل الحكومي في غالبية دول العالم خاصة مع ما فرضته تداعيات هذا الوباء من تحديات في تأمين الإمدادات الغذائية وكبح جماح الارتفاعات المستمرة في معدلات الاستهلاك. ويحتضن العالم اليوم باليوم الدولي للتوعية بـ «الفاقد والمهدر من الأغذية» الذي حدته الجمعية العمومية للأمم المتحدة في 29 سبتمبر من كل عام كمناسبة لتكثيف الجهود العالمية واتخاذ كافة الإجراءات التي تسهم في خفض الفاقد من الأغذية طول سلسلة الإمداد الغذائي بدءاً من الحصاد وصولاً إلى الاستهلاك المنزلي. وأظهرت دولة الإمارات خلال انتشار فيروس كورونا المستجد حربية عالية في التعامل مع تحدي تأمين الإمدادات الغذائية لجميع سكانها، ونجحت في المحافظة على وفرة المواد الغذائية في منافذ البيع كافة من دون ارتفاع أسعارها. إلا أن هذا النجاح لم يمنع من طرح النقاش حول العديد من العادات الاستهلاكية في المجتمع والدعوة إلى تبني سلوكيات أكثر حكمة تقوم على ترشيد الإنفاق والاستهلاك. ولاققت الدعوة التي وجهها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، خلال شهر رمضان الماضي، بتعزيز ثقافة ترشيد الاستهلاك والتخلي عن عادة الإسراف التي لا تتوافق مع تعاليم الدين الإسلامي، صدق واسعاً وتجاوباً كبيراً من قبل المجتمع الإماراتي بكل فئاته، حيث أكد سموه أن الأمن الغذائي منظومة متكاملة لا تتعلق بإنتاج الغذاء فقط وإنما بتقافة التعامل معه أيضاً. مشدداً على ثقافة ترشيد الاستهلاك والتخلي عن عادة الإسراف التي لا تتوافق مع تعاليم الدين الإسلامي، وتجاوباً مع توجيهات سموه سارعت العديد من الجهات والمؤسسات الحكومية والقطاعات المجتمعية لإطلاق المبادرات التي تهدف إلى زيادة الوعي الاستهلاكي الغذائي للسكان، ومنها «الشراء بحسب الحاجة» و«اختيار منتج الشراء» اللتان أعلنتت عنهما وزارة الاقتصاد بهدف توسيع نطاق الترشيد في شراء المواد الغذائية، فيما وصلت هيئة الهلال الأحمر الإماراتي تنفيذ «مشروع حفظ النعمة» الذي يستهدف علاج الإسراف في استهلاك المواد الغذائية من خلال مبادرة «سفير حفظ النعمة» التي عملت الكثير من الجهات والمؤسسات.



# غرفة تجارة وصناعة الشارقة تستعرض آفاق التعاون الاقتصادي والاستثماري مع رومانيا

•• الشارقة- الفجر:



نيكوليتا تيودورفيتشي دعوة لرئيس غرفة تجارة وصناعة الشارقة وأعضاء الغرفة لحضور المنتدى الاقتصادي الاستثماري بمجال الطاقة والزراعة في رومانيا والذي ستنظمه وزارة الاقتصاد والطاقة وبيئة الأعمال الرومانية في السادس من أكتوبر المقبل.

نيكوليتا تيودورفيتشي دعوة لرئيس غرفة تجارة وصناعة الشارقة وأعضاء الغرفة لحضور المنتدى الاقتصادي الاستثماري بمجال الطاقة والزراعة في رومانيا والذي ستنظمه وزارة الاقتصاد والطاقة وبيئة الأعمال الرومانية في السادس من أكتوبر المقبل.

تعزيز النشاط الاستثماري من جانبها أكدت سعادة نيكوليتا تيودورفيتشي حرص بلادها على تعزيز العلاقات مع دولة الإمارات على كافة الصعد، منوهة إلى أهمية هذا اللقاء في تعزيز النشاط التجاري والاستثماري المتبادل بين جمهورية رومانيا وإمارة الشارقة في الفترة المقبلة ولا سيما بعد العودة التدريجية للنشاطات الاقتصادية والتجارية..

## مالية دبي تنهي بنجاح المرحلة الأولى من حساب تكاليف الخدمات الحكومية



•• دبي - وام:

أعلنت دائرة المالية بحكومة دبي عن انتهاء المرحلة الأولى من برنامج تطبيق دليل حساب تكاليف الخدمات الحكومية بنجاح والتي شملت خمس جهات حكومية رئيسية.

وقال معالي عبد الرحمن صالح آل صالح المدير العام لدائرة المالية بحكومة دبي إن برنامج حساب تكاليف الخدمات الحكومية يدعم القرارات الاستراتيجية المتعلقة بتسيير الخدمات الحكومية من أجل رفع مستوى جودة الحياة والارتقاء بسعادة المتعاملين لجعل دبي إحدى أسعد المدن على وجه الأرض، فضلاً عن المساعدة في تخصيص المناسب للموارد ودعم القرارات المتعلقة بالموازنة. وأضاف معاليه: يندرج البرنامج الذي صدر به قرار المجلس التنفيذي رقم 48 لسنة 2017 وبدأ العمل فيه قبل عامين ضمن مسؤوليات دائرة المالية التي تتولى الإشراف على تنفيذه من متعلق حرصها على مواصلة الارتقاء بالعمل المالي الحكومي ودورها الحيوي المتمثل في الإشراف على جميع الشؤون المالية والمحاسبية لحكومة الإمارة. وجرى تطبيق برنامج «الأس» في مرحلته الأولى على خمس جهات حكومية شملت هيئة الطرق والمواصلات وجمارك دبي وبلدية دبي والقيادة العامة لشرطة دبي وادارة التنمية الاقتصادية وذلك بالاشتراك مع مركز نموذج دبي الذي يعد الشريك الرئيسي للدائرة بحكم التشريع الصادر والاستناد إلى قائمة الخدمات الحكومية الموجودة لديه لتطبيق منهجية احتساب التكاليف وتصل إيرادات هذه الجهات الخمس وحدها إلى نحو نصف إجمالي الإيرادات الحكومية في الإمارة.



يزيد على 50 موظفاً في فرق العمل المختلفة المشروع التي عقدت أكثر من 250 اجتماعاً وجمعت البيانات المتعلقة بالخدمات الحكومية من 700 وحدة تنظيمية مختلفة في الجهات الاختيارية الخمس بالإضافة إلى تقديم أكثر من 80 ساعة تدريب لموظفي الجهات على النظام بالإضافة إلى ما يزيد عن 27 حصة تدريب مع بعد.

## الاتحاد للشحن تطلق خدمة PharmaLife لتعزيز كفاءتها في مجال شحن الأدوية

•• أبوظبي- الفجر:



مع وجود ثلاث طاقات لدرجة حرارة التخزين (+2° إلى +25°، ومن +2° إلى +8°، ومن +15° إلى +25°). كما ستسهم خدمة PharmaLife في تعزيز الخدمات والخدمات التي توفرها الاتحاد للشحن حالياً في هذا القطاع. وتعمل الاتحاد للشحن حالياً، كجزء من عملية إطلاق الخدمة الجديدة، على مراجعة التقدم الذي تم إحرازه في المرفق المخصص لمناولة الأدوية بهدف استيعاب ومبلورن ومومباي وشغهاي وسنغافورة وسيدني.

أعلنت الاتحاد للشحن، ذراع عمليات الشحن والخدمات اللوجستية التابعة لمجموعة الاتحاد للطيران، عن إطلاق خدمة PharmaLife، المتخصصة في خدمات الأدوية والرعاية الصحية، بهدف تعزيز كفاءتها اللوجستية في شحن الأدوية لتحل مكان الخدمة المقدمة سابقاً TempCheck. ومع إطلاق خدمة PharmaLife المتخصصة، ستركز الاتحاد للشحن على قطاعي الأدوية والرعاية الصحية، نظراً لتكونها أول ناقل في الشرق الأوسط تحصل على شهادة مركز تميز المدققين المستقلين التابع للاتحاد الدولي للنفط الجوي في مجال الخدمات اللوجستية للمنتجات الصيدلانية IATA CEIV Pharma، وستلبي هذه الخدمة الطلب العالمي المتوقع لخدمات الشحن السريع والأمن لتسليم شحنات كوفيد-19.

## إي بي آي توسع منشأة التصنيع الخاصة بالمكونات المعدنية لطائرات بوينج 787 دريملاينر في الإمارات

•• أبوظبي- وام:

دولة الإمارات من قدراتها الصناعية المحلية بشكل كبير، وتسهم القرض التي تنتجها اتفاقية «بوينج» مع شركة «إي بي آي» بتسهيل من توازن في دعم النمو المتسارع للبيئة التحتية للتصنيع.. وفي هذا الإطار، فخر بتوسعة دعمنا لبرنامج إنتاج طائرات دريملاينر 787، مع تركيزنا على تقديم مكونات عالية الجودة لشركة «بوينج» وعملائها، اعتماداً على خبرتنا الإقليمية الرائدة في تصنيع المعدات المتخصصة، وتعاقداتنا مع شركات تصنيع المعدات الأصلية حول العالم. وأضاف البريكي: نُمثل علاقتنا المستمرة مع «بوينج» رمزاً للشراكات التي نحرس على بنائها والاعتزاز بها، ويأتي إعلان بنا، وبإتي إعلان التوسع بقدرات التصنيع الخاصة لدى إي بي آي، كمؤشر إيجابي على تطور الصناعات الدفاعية والجوية في المنطقة، ونطمح إلى استكشاف مزيد من الفرص المماثلة خلال السنوات القادمة. من جانبه، قال برنارد دن، رئيس شركة بوينج للشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا: ساهم هذا التعاقد مع شركة «إي بي آي» في التوسع بإمكانيات وقدرات سلسلة التوريد العالمية لبرنامج بوينج. ودعم مزيد من التطوير في صناعة الطيران في دولة الإمارات، وتعتبر إضافة «إي بي آي» كمورد جديد لقطع طائرات دريملاينر 787 مثلاً نموذجياً عن نهجنا المتبع

أعلنت شركة «إي بي آي» أمس عن توسعة قدراتها التصنيعية لدعم إنتاج طائرة بوينج 787 دريملاينر وذلك على هامش فعاليات القمة العالمية لصناعة الطيران، والتي تقام افتراضياً في أبوظبي خلال يومي 28 و29 سبتمبر. وبموجب هذا الإعلان، ستعمل شركة «إي بي آي» على تصنيع أجنحة الذيل من الألومنيوم لاستخدامها في طائرات دريملاينر 787 التجارية، وستكون خطوط التجميع التسلسلي امتداداً لخطوط منشأة الشركة في أبوظبي، حيث ستخضع الأجزاء المصنعة أيضاً لمعالجة الأسطح في منشأة «إي بي آي» التي أطلقت في العام الماضي. وتأسست المنشأة في شهر أبريل عام 2019، في إطار اتفاقية تعاون صناعي بين مجلس التوازن الاقتصادي «توازن» وبين شركة بوينج للدفاع والنضاه والأمن «بوينج» وشركة «إي بي آي» بهدف إنشاء مصنع معالجة كيميائية يعزز قدرات الإنتاج الحالية، ويوسع قدرات التصنيع الأني القائمة لتشمل جميع الطائرات لصالح صانعي المعدات الأصلية في قطاع الفضاء والطيران. وقال خالد البريكي، رئيس قطاع دعم المهام في «إي بي آي»: خلال السنوات الأخيرة، ضاعفت











خلال جلسة حوارية نظمتها مكتبات الشارقة عن بعد بعنوان أنت علامتك

## الإعلامية صفية الشحي تستعرض قواعد بناء العلامة الشخصية

•• الشارقة-الشارقة:

أكدت الإعلامية صفية الشحي أن العلامة الشخصية هي مجموعة من الخطوات الاستراتيجية التي يتبعها الفرد بهدف إيجاد موقع اجتماعي واقتصادي وأسري وأخلاقي معين، من خلال المحافظة على انطباع إيجابي، مبني على مجموعة من الخصائص والخبرات والقيم والتجارب والمهارات والسلوكيات الشخصية بهدف إحداث التأثير الإيجابي عند الفئة المستهدفة من الجمهور.

وقالت الشحي خلال الجلسة التي نظمتها أمس الأحد، مكتبات الشارقة العامة، التابعة لهيئة الشارقة للكتاب، تحت عنوان (أنت علامتك): "إن إدارة الفرد لعلامته الشخصية بالشكل الصحيح تمكنه من بناء سمعة جيدة سواء في محيطه الأسري أو الاجتماعي أو المهني، وخصوصاً أننا نعيش في زمن سمته الأساسية التواصل والتفاعل عبر شبكة الإنترنت، وبالتالي فإن الأشخاص غير القادرين على إبراز مهاراتهم ومواهبهم والجوانب الجميلة الموجودة فيهم يضعون على أنفسهم الكثير من الفرص في حياتهم".

وجاءت الجلسة، التي أدارها غيث حسن الحوسني منسق البرامج الثقافية في مكتبة خورفكان العامة، ضمن سلسلة الجلسات الحوارية التي تعدها مكتبات الشارقة خلال شهر سبتمبر الجاري حول التنمية البشرية وتطوير الذات والثقافة والتربية، وذلك عبر تطبيق التواصل المرئي "زوم" بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين.

وأوضحت الشحي أن فكرة العلامة الشخصية قد تكون غير واضحة بالنسبة للكثير من الأشخاص لاعتقادهم بارتباطها بالعلامة التجارية أو بالصفة الاستهلاكية أو المادية، لافتة إلى أن التركيز في العلامة الشخصية يكون على خبرات الفرد ومهاراته الشخصية واختصاصه واسمه أو ما يسمى (البراند) الشخصي، بينما تعتمد العلامة التجارية على سلوك فريق العمل القائم عليها وعلى مهاراتهم التسويقية.

وذكرت أن طريقة بناء الفرد لعلامته الشخصية تبدأ بتحديد الخطوات الاستراتيجية والقصة التي يجب أن تبني عليها العلامة وكذلك الأهداف والقيم الأساسية التي يجب الانطلاق منها، مشيرة إلى أن مفهوم العلامة الشخصية يرتبط بالكثير من الجوانب التي لها علاقة بعلوم النفس والاجتماع والاقتصاد والتسويق والإدارة وإدارة الانطباع وإدارة السمعة وإدارة الشهرة.

ونوهت الإعلامية الشحي بأن لغة الجسد والصوت والأماكن المستخدمة وطريقة اختيار الكلمات ونوعية الملابس تمثل الواجهة الأمامية للشخص وتمثل 20



المركز الثقافي بالشارقة، والمدينة الجامعية، وفي مايو 2011، افتتح صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة المبنى الجديد للمكتبة في "ميدان قصر الثقافة" تحت اسم "مكتبة الشارقة العامة"، وتجمع أكثر من نصف مليون كتاب في شتى مجالات العلوم والمعارف والآداب بلغات متعددة.

عن العلامة الشخصية وتحديث الملف الشخصي بشكل مستمر بما يشمل جميع الحسابات وبشكل متناسق. يذكر أن مكتبة الشارقة العامة تأسست على يد الشيخ سلطان بن صقر القاسمي عام 1925 تحت اسم "المكتبة القاسمية" كمكتبة خاصة له، وشهد موقعها عدة تنقلات، حيث كانت في ساحة الحصن ثم انتقلت إلى مبنى البلدية، ثم إلى قاعة أفريقيا، ثم إلى مبنى

## اختيار محمد أحمد إبراهيم لتمثيل الدولة خلال بينالي البندقية 2022

•• أبوظبي-وام:

أعلن الجناح الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة عن اختيار الفنان والرسم والنحات محمد أحمد إبراهيم لتمثيل دولة الإمارات خلال بينالي البندقية 2022، تحت إشراف القيمة الفنية مايا أليسون، ويكتسب إبراهيم شهرة واسعة بوصفه أحد أبرز الفنانين التجريبيين في دولة الإمارات، وهو يحتل مكانة بارزة كعضو مؤثر وفاعل داخل المجتمع الفني المتطور الذي رسخ حضوره في التاريخ الفني والثقافي منذ تشكيله في أوائل ثمانينيات القرن الماضي.

وانطلاقاً من متوجاته اليدوية وممارساته الفنية القائمة على فكرة الشكل، يتجاوب إبراهيم مع بيئة المحيطة بأسوأاً بجمال المناظر الطبيعية الخلابة في الدولة.

وقد نالت أعماله اهتماماً واسعاً، حيث استحوذت مؤسسات كبرى على أعماله الإبداعية، من بينها المتحف البريطاني ومركز جورج بومبيديو ومؤسسة الشارقة للفنون ومركز فن جميل ومؤسسة بارجيل للفنون. تجدر الإشارة أن أعماله شاركت في العديد من المحافل الفنية الدولية شملت بينالي كوتشي-موزيريس 2016 وغيره العديد من المعارض الفردية والجماعية في جميع أنحاء العالم.



وأضافت: في وقت لاحق، اكتشفت عمق إرثه الفني ومفاهيمه الشمولية، وكانت تلك لحظة فارقة في دراستي للمشهد الفني المعاصر بدولة الإمارات، والذي يعود تاريخه إلى نصف قرن سابق.. مشيرة إلى أن إبراهيم يواصل نهجه المبتكر عبر ممارساته الفنية اليومية المثمرة وغيرها من مختلف أشكال الفنون المتنامية، وهو يُعد واحداً من أبرز الفنانين الحاليين في الدولة.

ومن جانبها، قالت أنجيلا مجلي، المدير التنفيذي لدى مؤسسة سلامة بنت حمدان آل نهيان: "منذ المشاركة الأولى للجناح الوطني عام 2009، ازداد الوعي والحوار حول المجتمع الفني الرائع بالدولة بشكل كبير، وذلك بفضل الأبحاث والمنصات الفنية التي تقدمها مؤسسات وكيانات بارزة مثل الجناح الوطني.

وتزخر دولة الإمارات بمجموعة كبيرة من الفنانين الذين تستحق أعمالهم وممارساتهم الفنية التقدير والمشاركة في المحافل الدولية مثل بينالي البندقية، باعتباره فرصة استثنائية لنا لاستضافة هؤلاء الفنانين أمام جمهور عالمي ومنتظر جديد.

وتُقام الدورة الـ59 من المعرض الدولي للفنون في بينالي البندقية خلال الفترة 23 أبريل حتى 22 نوفمبر 2022، تحت إشراف القيمة الفنية الإيطالية سيسيليا أليمانى.

وستتولى مايا أليسون، المدير التنفيذي لرواق الفن ورئيس القيميين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي، مهمة الإشراف والتقييم الفني على معرض الجناح الوطني لدولة الإمارات المقام ضمن فعاليات بينالي البندقية 2022.

وقال الفنان محمد أحمد إبراهيم: لقد ألهمني سواحل دولة الإمارات وسلاسلها الجبلية الباعثة على التأمل في مسقط رأسي بمنطقة خورفكان، حيث استقرت عائلتي على مدار أجيال عديدة.. ويكمن تفرد الإمارات عن غيرها في بيئتها المتنوعة والمعالم الحضارية المتطورة، ومن هنا ينبعث أحد مفاهيمي الفنية الذي أسير من خلاله أغوار أفاق جديدة تدفعني إليها لأعمالي الفنية عبر استخدام مواد عضوية، كي أفسح المجال أمام عيني الباطن للعثور على الأشكال.

وأضاف: انني حقاً سعيد بمنحي هذه الفرصة الرائعة لاستعراض ممارساتي الفنية الضاربة بجذورها في المشهد الفني المحلي مع الجمهور العالمي في بينالي البندقية. وبدورها، قالت مايا أليسون، المدير التنفيذي لرواق الفن ورئيس القيميين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي: عندما رأيت أعمال الفنان إبراهيم لأول مرة، خالجتني مشاعر ملهمة حيث لمست فيها شكلاً تجريبياً متمحاً محافظاً على مكوناته الأصلية، وهو ما حرك بداخلي شغف التقييم الفني.

### احتفاءً باليوم العالمي للترجمة

## مشروع كلمة ينظم ندوة افتراضية لتسليط الضوء على دور الترجمة في ظل الجوائح

•• أبوظبي-الشارقة:

تسلط الندوة الضوء على جدوى ترجمة الكتب المتعلقة بالأمراض والأوبئة في ظل التطور المتسارع للطب، وأهمية التعرف على تاريخ الجوائح والأوبئة القديمة في فهم طبيعة الأوبئة الحديثة، كما تتناول كيفية تأقلم العالم مع جائحة فيروس كورونا المستجد، وتستعرض طرق مكافحة ومواجهة الأمراض والجوائح باختلاف الحقب الزمنية. ويستشراف المشاركون في الندوة إمكانية تقديم أعمال أدبية وإبداعية حول الجائحة الحالية، وذلك بالاستناد إلى وفرة الأعمال الأدبية التي عكست تجربة المجتمعات مع الأمراض والأوبئة في مختلف العصور.

وسعى مشروع "كلمة" مؤخراً إلى ترجمة ونشر مجموعة من الكتب التي تتناول الأوبئة، وذلك لإتاحة الفرصة للقراء للتعرف على أهم الأوبئة التي واجهت البشرية قديماً وحديثاً. وكان مشروع "كلمة" قد حصل على حقوق ترجمة أربعة كتب من سلسلة أكسفورد الشهيرة "مقدمات موجزة"، وهي كتاب كريستيان ديلبو ماكميلين، وكتاب "جهاز المناعة" للكاتب بول كليرمان، وكتاب "الأمراض المعدية" للكاتبين مارتا واين وينجامين إن بولكر.

كما ترحم مشروع "كلمة" كتاب "في العدوى" للكاتب الإيطالي

احتفاءً باليوم العالمي للترجمة، ينظم نادي "كلمة" للقراءة، التابع لمشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ندوة افتراضية بعنوان "دور الترجمة في ظل الجوائح"، يوم الأربعاء القادم، وذلك لإلقاء الضوء على الكتب المتصلة بالأمراض والأوبئة والتي أعلن "كلمة" عن ترجمتها مؤخراً. يحتفل العالم في 30 سبتمبر من كل عام باليوم العالمي للترجمة، تقديراً لدور الترجمة والمترجمين في نشأة الحضارات وبقائها وتأثيرها. وبهذه المناسبة، يستذكر مشروع "كلمة" للترجمة الإنجازات المهمة التي حققتها منذ إنطلاقته في العام 2007، والتي تجسدت في ترجمة ونشر أكثر من 1033 عنوان تمت ترجمتها عن 18 لغة، تغطي جميع مجالات المعرفة.

تستضيف الندوة عدداً من المترجمين من مختلف أنحاء العالم ممن عملوا على كتب الأوبئة، وغيرها من الكتب العلمية الصادرة عن مشروع "كلمة" للترجمة، بالإضافة إلى عدد من الأطباء من دولة الإمارات، حيث تشهد الندوة التي تديرها الإعلامية مريم فكري مشاركة كل من د. زينب بنياية، ومحمد زياد كبة، وعز الدين عناية، وحسن غزلان، وعمر الأيوبي، ود. خالد العوضي.

الأربعاء، 30 سبتمبر  
07:00 مساءً  
WEDNESDAY, 30 SEPT  
07:00 PM

بمناسبة اليوم العالمي للترجمة  
تسليط الضوء على دور الترجمة في ظل الجوائح

ON INTERNATIONAL TRANSLATION DAY  
HIGHLIGHTING SOME OF THE RELEVANT BOOKS THAT WERE RECENTLY TRANSLATED BY 'KALIMA'

THE ROLE OF TRANSLATION IN A PANDEMIC

مشاركين

مجاور الندوة

عن قنواتنا: @kalimaprojectad

منوعات

# الفكر

35



## كندة علوش تكشف عن شخصيتها

### في «حكاية ضي القمر»

روجت الفنانة السورية كندة علوش، لحكايتها في مسلسل «إلا أنا»، بعنوان «ضي القمر»، المقرر عرضها قريباً عبر شاشة dmc. ونشرت كندة، صورة اليوستر الدعائي الخاص بها في المسلسل عبر حسابها الشخصي بموقع «انستجرام»، كنوع من الترويج والتشويق للجمهور أيضاً قبل عرضها. وعلقت قائلة: «الشيف علي».

وتوجه العديد من أصدقائها داخل الوسط الفني بالتهنئة لها وكان أبرزهم النجم طاهر العلابدين وحنان مطاوع ودينا الشربيني وسرين طافش.

حكاية «ضي القمر» بطولة كندة علوش ومحمد علاء ومحمد شاهين ونهى عابدين وإحلام الجريتي وعدد كبير من النجوم، ومن إخراج أحمد حسن.

مسلسل «إلا أنا» عبارة عن دراما مستوحاة من قصص حياتية وفكرتها للكاتب يسرى الفخراني، ومن إنتاج سينرجي تامر مرسى واروما تامر مرتضى.

وتدور أحداثه في 60 حلقة، وهو عبارة عن مجموعة من القصص المستقلة، كل قصة منها تدور في 10 حلقات، وتسرد تلك القصص وقائع وأحداث حقيقية في معظمها تعرض لموضوعات تهم المجتمع بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة.

## التجاهل والصمت هما الحل المناسب مع مطلقى الإشاعات

# نيرمين محسن: النجاح دائماً يخلق المحبين والكارهين أيضاً

اعتبرت الفنانة نيرمين محسن أن النجاح يعد أحد أسباب الإشاعات التي تلاحقها، لافتة إلى أنها تعتبر نفسها شخصية مثيرة للجدل، ولكنها لا تعتمد هذه الإثارة وأن النجاح بطبيعته يخلق كارهين مثلما يخلق محبين وأشارت في هذا الحوار إلى إنها لا تعتمد على شكلها، بل على موهبتها الفنية، متبعة قاعدة مهمة خاصة بها في التحضير لأي شخصية تريد أن تقدمها.



وعن الأدوار التي تحدت بها نفسها، قالت إنها الأدوار البدوية والقروية، لأنها تحتاج إلى تحضير وذكاء، وفي هذا السياق أفصحت عن الدور الذي تتمنى تقديمه قائلة: أتمنى تقديم دور فتاة تعاني من اضطرابات نفسية بسبب الظلم الاجتماعي.

- لماذا تلاحقك الإشاعات دائماً؟  
- النجاح دائماً يخلق المحبين والكارهين أيضاً، وربما هذا سبب الكثير من الإشاعات التي تلاحقني.
- هل تعتبرين نفسك شخصية مثيرة للجدل؟  
- نعم، وهذا ما رأيته وأحسست به، ولكن هذه الإثارة ليست مني، لأنني لم أتعهد في يوم من الأيام إثارة الجدل.
- بطبعك تفضلين الرد على مطلقى الإشاعات؟  
- التجاهل والصمت هما الحل المناسب مع هؤلاء.
- من يعرفك عن قرب يعرف أنك هادئة بطبعك. ولكن متى يتحول هذا الهدوء إلى موج ثائر وقاس؟  
- عند الإحساس بالظلم. لكن قربي من الله دائماً يجعلني أشعر بالرضا بما كتبه الأقدار لي.
- ما رأيك بمن يقول إن ما يميز الفنانة نيرمين محسن هو جمالها وليست موهبتها الفنية؟

- نعم، هناك من يقول هذا الكلام، ولكنهم أقلية. صحيح أن الجمال يساعد على النجاح، ولكن إن ساعد سنة أو سنتين لكن لا يساعد على الانتشار عربياً وخليجياً. ومن يتابعني حتى في (السوشيال ميديا)، يعرف أنني لا أركز على شكلي بقدر ما أركز على التفكير والشخصية التي أقدمها في المسلسل.

- ما الدور الذي تتمنين أن تقدميه وتشعرين بأنه يضجر ما في داخلك من طاقة فنية؟

- أتمنى تقديم دور فتاة تعاني من اضطرابات نفسية بسبب الظلم الاجتماعي، لأن هناك فئة كبيرة في العالم، يحاولهم المجتمع الذي يعيشون فيه من شعمة مضنية وروح مشعة بالحياة إلى انطفاء تام، لذلك أتمنى تجسيد هذه الحالة المنطفئة.

- إلى ماذا تريد أن تصل من خلال تواجدك بالساحة الفنية؟

- إلى كل خير ومحبة وسلام إلى أن نسلط الضوء على قضايا اجتماعية ومهمة وإلى رسم البسمة والبهجة على وجوه المتابعين، وإلى أن نوصل رسالة حقيقية.

- كيف تحضرين عادة للشخصية التي تريد أن تقدمها في المسلسل؟

- أهم قاعدة عندي قراءة العمل كاملاً، وفي ما بعد قراءة الشخصية بتركيز، وعندها أرسم خطوط الشخصية لتندمج مع بقية الشخصيات.

- ما الدور الذي تحديت به نفسك وقدمته للجمهور بشكل ناجح ومميز؟

- الأدوار البدوية والقروية دائماً ما أتحدى بها نفسي، لأنها من أصعب الأدوار والتي تحتاج إلى ذكاء وتحضير جيد.

- كيف تصفين مشاركتك في الفيلم المصري (الحوث الأزرق)؟

- سعيدة بالخطوة الجديدة، إذ تم عرض فيلم (الحوث الأزرق) في صالات السينما المصرية، وهذه خطوة أحمد الله عليها وأشكره، وأشكر كل الناس الذين أحبوا نيرمين وكانوا سبباً بعد الله بهذه الإنجازات.

- ماذا تحضرين لجمهورك من أعمال جديدة؟

- لدي الكثير من العروض حالياً، وأقرأ الآن أكثر من نص، ولكن حتى الآن لم يتم الاتفاق مع أي جهة بسبب (كورونا)، لأن أكثر العروض من الخارج وتتطلب السفر لأوقات طويلة.

## رهف خيتارا تشارك في بطولة (عداني العيب) ... تمثيلاً وحناءً



انتهت الفنانة رهف خيتارا من تسجيل صوتها على (تتر) المسلسل الدرامي (عداني العيب) للمنتج والفنان باسم عبدالأمير، وهو من تأليف علي الدوحان وإخراج محمود الدوايبة، كما تشارك في بطولته إلى جانب كوكبة كبيرة من النجوم، على غرار إلهام الفضالة وأحمد السلطان وغدير السبتي وشهد ياسين، وغيرهم الكثير من الوجوه الفنية.

رهف أوضحت أن المقدمة الغنائية للمسلسل من كلمات الشيخ الشاعر دميح الخليفة وألحان ضاري المسليم، و(الميكس) و(الماسترنغ) لعادل الفرخان، في حين تولى حسام حمدي مهمة التوزيع الموسيقي. وتمنت أن تحوز الأغنية إعجاب الجمهور فور عرض العمل على منصة (Shahid vip)، قبل عرضه على القنوات التلفزيونية.

وتابعت قائلة: (كما أطل في مسلسل (عداني العيب) كممثلة للمرة الأولى على شاشة التلفزيون، بعد التجارب السابقة على خشبة المسرح في أعمال جمعتني بالمنتج والفنان محمد الحملي، مثل مسرحية (الفولة) و(جزيرة الديناصور) وغيرها)، كاشفة عن أدائها في المسلسل لشخصية (جوري) التي تستأجر شقة لها في بيت (فطيم) التي تؤدي دورها إلهام الفضالة.

وكانت الفنانة رهف خيتارا قد أصدرت أغنيتين الشهر الماضي، الأولى بعنوان (حب) التي كتبها ولحنها بنفسها، أما الأغنية الثانية فجاءت بعنوان (جمعنا القدر) مع الفنان مشاري العوضي، الذي كفل أيضاً بكتابة الأغنية وتلحينها.

## جميلة عوض تعود إلى الدراما (بأبيض وردى)

تعود الفنانة المصرية جميلة عوض إلى الشاشة الصغيرة، مع عمل درامي جديد، بعد غياب دام 3 أعوام.

وفيما أعربت عن سعادتها بهذه العودة، قالت: (العودة ستكون من خلال المشاركة في حكاية بعنوان (أبيض وردى)، ضمن أحداث مسلسل (إلا أنا)، من تأليف الكاتبة المصرية الرائعة نجلاء الحديني، ومع مخرجة متميزة هي مريم أحمدى)، متمنية أن تكون عودة قوية، خصوصاً أن المسلسل يتميز بحكاياته المتنوعة جداً).

من جانبها، قالت المخرجة أحمدى إن (الأيام الأخيرة شهدت كثيف تصوير المشاهد، لقيام شاشة (DMC)، بعرض الحكاية).

(أبيض وردى)، حكاية يلعب بطولتها إلى جانب عوض، كل من نجلاء بدر وأحمد خالد صالح وآخرين، علماً أن العمل من إنتاج شركتي (سينرجي) و(أروما).



# الفكر

## طريقة بصرية أكثر دقة لتشخيص سرطان الجلد

أعلن المكتب الإعلامي لجامعة سامارا الوطنية للبحوث العلمية الروسية، أن خبراء الطب من روسيا وبلغاريا يعملون على ابتكار طريقة شاملة، تسمح بتحسين دقة تشخيص سرطان الجلد بصريا.

وجاء في بيان الجامعة، "يعمل علماء جامعة سامارا بالتعاون مع مستشفى الأمراض السرطانية الإقليمي ومعهد الإلكترونيات التابع لأكاديمية العلوم البلغارية، على ابتكار طريقة شاملة لتشخيص البصري غير الجراحي لأورام الجلد الحميدة والخبيثة، تسمح برفع دقة التشخيص إلى 95-98%".

ويقول الدكتور إيوان براتشينكو من قسم الليزر والأنظمة التقنية الحيوية في جامعة سامارا، "تتمن فكرة الدراسة مع زملائنا البلغاريين، في توحيد عدد من

الطرق البصرية المعروفة المستخدمة في تشخيص أورام الجلد". ووفقا له، يخطط الخبراء لتوحيد طريقة تحليل رامان الذي تصل دقته في تشخيص ورم الجلد السرطاني إلى 80-90%، وطريقة تحليل التآق في منطقة الأشعة تحت الحمراء القريبة (دقتها حوالي 60%) وطريقة تحليل التآق الطبقي المرئي (دقتها حوالي 65-80%). ويشير المكتب الإعلامي إلى أنه، سوف يتم على أساس الطريقة الجديدة، ابتكار جهاز محمول لإجراء الفحوصات في المستوصفات والمسح الشامل للسكان، حيث يكفي تسليط شعاع الليزر على الشامة أو بقعة مشبوهة على الجلد. وبعد ذلك تحدد الخوارزميات في البرنامج الموجود في جهاز الكمبيوتر المحمول بدقة عالية نوع الورم.



## وضعية نوم يجب تجنبها لخفض خطر الإصابة بمرض الزهايمر

الخرف هو الاسم الذي يطلق على مجموعة من الأعراض المرتبطة بالتدهور المستمر في وظائف المخ. ويُزعم أن خطر الإصابة بحالة التنكس العصبي قد تزيد عن طريق النوم بطريقة معينة.

وهناك عدد من الأنواع المختلفة للخرف، وأكثرها شيوعا هو مرض ألزهايمر، والذي تشمل أعراضه فقدان الذاكرة، وصعوبة التركيز، وبطء الأفكار. ويمكن أن يساعد تشخيص الحالة مبكرا في إبطاء تقدمها.

وقد يؤدي إجراء بعض التغييرات الصغيرة في نمط الحياة إلى تقليل فرص الإصابة بمرض ألزهايمر في وقت لاحق من الحياة.

يُزعم أن النوم على أحد الجانبين هو من أفضل الطرق للحماية من الخرف، بينما حذر خبير النوم، الدكتور ستيفن وينجر من أن النوم على المعدة قد يزيد من فرص الإصابة بمرض ألزهايمر في وقت لاحق من الحياة.

فعندما تكون نائمين، يحاول الجسم التخلص من السموم الزائدة والمواد الكيميائية غير المرغوب فيها.

وإذا كنت تنام على بطنك أو جالسا على كرسي، فإن الجسم يكافح للتخلص من هذه السموم، التي تتراكم بمرور الوقت، وقد تساهم في خطر الإصابة بالخرف.

وكتب في موقع PosturePractice.com: "الاجاذبية هي عامل كبير في نظام ميكانيكي به أرباب وصمات تعمل على تحريك السوائل، لذا فليس من المستغرب أن النوم أثناء الجلوس لا يسمح بتصريف السموم بكفاءة. ولا النوم على البطن أيضا".

وتابع الموقع: "النوم على ظهرك أفضل نوعا ما. ومع ذلك، للحصول على أفضل تدفق للسماح للغليفاويات بتصريف السوائل والسموم المتراكمة، يوصي الخبراء بالاستلقاء على أحد الجانبين. وبعبارة أخرى، يمكن أن تلعب جودة النوم وكميته ووضعيتها على مدى عقود دورا كبيرا حقا في كيفية التقدم في العمر، بالإضافة إلى خطر إصابتك بالعديد من الأمراض".

وأضاف الموقع: "إنه سبب قوي لإعطاء الأولوية للنوم الجيد ليلا باعتباره جانباً حيوياً من جوانب الصحة العامة".

وأشار إلى أن التأكد من حصولك على نوم جيد ليلا مهم أيضا للحماية من الخرف. وإذا كنت تستيقظ بانتظام في الليل، فأنت لا تمنح الدماغ الوقت الكافي لـ "تنظيف" نفسه.

ويحتاج الدماغ إلى التوقف عن العمل لفترة من الوقت للتخلص من "القمامة" اليومية التي تتراكم فيه.

ولكن لمجرد أنك تستيقظ كثيرا في الليل، وإذا كنت تنام عادة على معدتك، فهذا لا يعني بالضرورة أنك ستصاب بالخرف بنسبة 100%. حيث أن هناك عوامل أخرى إضافية يمكن أن تلعب دورا أهم في الإصابة بالمرض، مثل العامل الوراثي والتاريخ العائلي للمرض.



يستعد المشاركون جنباً إلى جنب مع مسؤولي الحكومة المحلية لركوب الدراجات خلال إطلاق فعاليات

لتشجيع الناس على ركوب الدراجات إلى أماكن عملهم، في مركز تجاري في مانيلا. ا ف ب

## قرأت لك

الفضل الأسود



يحتوي الفلفل الأسود على 8 فوائد صحية تجعل تناوله يوميا ضرورة حيوية للجسم، حيث إنه يقي من بعض الأمراض الفتاكة. وقالت دراسة نشرت في صحيفة "الإنديبننت" البريطانية، إن تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى فقدان الوزن، حيث يرفع معدلات حرق السعرات الحرارية، فضلا

عن دوره في الحفاظ على صحة القلب، بتخفيف نسبة الكوليسترول الضار في الشرايين، بالإضافة إلى مكافحته الخلايا السرطانية. ويحمل الفلفل الأسود أيضا فوائد كثيرة لمرضى ضغط الدم، بغناه بفيتامينات A و C. كما يساعد على تعزيز قوة الدماغ، لتمييزه بمادة "بيبيرين" المعروفة بأنها ناقل عصبي مهدي، يعمل على تقليل نسبة الإصابة بالزهايمر. وبالنسبة لفوائده للبشرة، يحتوي الفلفل الأسود على أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل التجاعيد التي تظهر على الجلد، ومكافحة ظهور الخطوط الدقيقة والبقع المظلمة على البشرة، بما يجعل مظهر الداومين على تناوله يبدو أكثر شبابا.

ونفسياً يدعم الفلفل الأسود علاج الاكتئاب، حيث كشفت الأبحاث الطبية، أن غناه بـ "البيبيرين" يؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ، مما يجعل الإنسان أكثر نشاطا وتحسن لديه الوظائف العرفية. كما يساعد تناول الفلفل الأسود على تحسين عمليات الهضم وتخفيف الإمساك؛ لغناه بالمعادن واحتواء مخاطر الآثار الجانبية لتناول الدواء ومحاربة نزلات البرد.

## سؤال وجواب

### هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا . اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

### من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

### متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغة ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

## هل تعلم؟

- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليئنا و حدوث حالة تسمى تسمى ( التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة .
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.

## قصة الشيخ الشجاع

أراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فارسلوا بعض رجالهم ليجتسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبيئ الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سأله عن كل ما يريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستجب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنتك فقال نعم فالتقت ابني اولا حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ابا، كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل؟ فضحك الشيخ وقال: وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لا يتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد.. هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئاً فقال الرجل: لو قطعت من جسدي قطعة وانا حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف نغلب بلدا هكذا ناسها.. ان وطنيته احرقنتي وادلتني.. هيا سيطول حصارنا وربما وقفنا نحن في ايديهم.. وترك القائد الرجل وانطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة أخرى .

