

برنامج العين الثقافى يعود
بمجموعة من الفعاليات
وورش العمل الافتراضية



قصص حب خالدة
جمعت بين أشهر
ثنائيات الوسط الفني



نصائح سهلة للتخلص
من الوزن الزائد

رياضات مائية تزدهر على أمواج دجلة

تحاول الشابة مريم وليد خالد التحكم بقاربها الشراعى وسط أمواج عالية تتقاذفها في نهر دجلة في بغداد، اثناء ممارستها لوحدة من الرياضات المائية حديثة العهد في العراق، إلا أنها بدأت تستقطب اهتمام عدد من الشباب.

وخلال العقد الماضي، شارك محترفون في رياضة التجديف في الألعاب الأولمبية، لكن رياضة القوارب الشراعية والألواح الشراعية لم تشكل موضع اهتمام في العراق.

غير أنها الآن بدأت تحظى بشعبية إلى جانب رياضات أخرى غير أولمبية مثل الدرجات والزلاجات المائية.

وبعدما تمكنت من تحطيم الأمواج، النادرة في دجلة، نجحت مريم أخيراً في تقويم الشراع بعد جهود كبيرة، مستعمة إلى نصائح مردها عن بعد.

وقالت الشابة البالغة من العمر 16 عاماً "رياضة الزوارق الشراعية من الرياضات الصعبة التي تتطلب جهداً وصبراً"، فيما كان الهواء يعصف من حولها، لكن أريد أن أظهر للجميع أننا نحن النساء العراقيات، نستطيع أن ننجح".

وأضافت مريم التي كانت بطلة في رياضة السباحة وابنة أحد اللاعبين السابقين في المنتخب العراقي لكرة القدم، "من يعشق الرياضات المائية ويواجه مخاطرها باصرار، وخصوصاً سباقات الزوارق الشراعية، سيتمكن منها، لذا أتطلع لأن أكون حاضرة في دورات أولمبية في المستقبل".

يبدل ازدهار هذه الرياضات المائية نظرة العراقيين إلى نهري دجلة والفرات اللذين منهما منح العراق اسمه التاريخي "بلاد ما بين النهرين".

وانخفض منسوب المياه في النهرين حتى النصف مع إنشاء تركيا وإيران الجارتين سدوداً فيهما. وتراجع المنسوب كثيراً في أحد السنوات في دجلة لدرجة أنه كان ممكناً لسكان السير بين ضفتيه.

للوفاية من الأمراض... تناول هذه الكمية من الألياف يومياً

توصي منظمة الصحة العالمية بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والمعكرونة والخبز، وكذلك الفواكه والخضروات والمكسرات والبقول.

وأوضحت أخصائية التغذية لدى نستله لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، جمانة الدباغ، أن مراجعة حديثة لمنظمة الصحة العالمية لـ 185 دراسة قائمة على الملاحظة و 58 تجربة سريرية خلصت إلى أنه يجب تناول ما يتراوح بين 25 إلى 29 غراماً على الأقل من الألياف يومياً لتعزيز طول العمر وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض كثيرة، بينما تشير المؤشرات إلى أن تحطيم كمية 30 غراماً يمثل خياراً أفضل للحصول على المزيد من الفوائد الصحية.

وأظهرت الأبحاث أيضاً أن تناول الحبوب الكاملة بشكل منتظم يساعد في الحفاظ على وزن صحي للجسم ويعزز صحة الجهاز الهضمي.

وقد أشار البروفيسور جاري فروست من "إمبريال كوليدج لندن"، في مقالة نشرها في المجلة الطبية "لاستيت"، قائلاً: "تقدم الدراسة أدلة دامغة على أن الألياف الغذائية والحبوب الكاملة هي عناصر رئيسية للعديد من الحالات الصحية، وينبغي أن تشكل جزءاً من سياسات الصحة العامة". ومع ذلك، تظهر التقديرات العالمية أننا نأكل أقل من ربع الكميات اليومية الموصى بها من الحبوب الكاملة.

استطلاع في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وبالرغم من الدور الهام للحبوب الكاملة في الحفاظ على صحة جيدة، لا يزال موضوع تناول الكمية المثلى من الحبوب الكاملة أمراً يفتقر للوضوح بين المستهلكين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ولم يجب عليهم تناولها منها يومياً.

ويجب حين يدرك حوالي 8 من كل 10 أشخاص مشاركين في الاستطلاع (80%) أهمية تناول الحبوب الكاملة، إلا أن نسبة أكبر (86%) تجهل الكمية، التي ينبغي تناولها، بينما يعتقد نصف المشاركين بأنهم يتناولون كميات كافية.

وأشار الاستطلاع، الذي شمل أكثر من 2000 شخص في دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية

وأجرها "شركاء الحبوب العالميين"، إلى أن السبب في عدم معرفة الكمية المناسبة من الحبوب الكاملة يعود جزئياً إلى جهل الأفراد بأنواع الأطعمة، التي تحتويها، حيث أوضح الاستطلاع أن واحداً من بين كل أربعة أشخاص (38%) لا يعرفون الأغذية، التي تحتوي على الحبوب الكاملة ويعتقد واحد من كل أربعة (25%-32%) أن البذور والمكسرات مصدر جيد لها أو يعتقدون بطريقة خطأ أنها مكونات موجودة في الخبز الأبيض.

وجدت الدراسة أن الكثير من الأشخاص على دراية ببعض الحقائق الرئيسية: 64% من الإمارات و 53% من السعودية يعتقدون أن منتجات الحبوب الكاملة غنية بالألياف وتساعد على الهضم.

أما فوائدها الأوسع فما زالت غير معروفة بشكل كبير، حيث أشار نصفهم فقط أنها مفيدة لصحة القلب، وأقل من الربع يدركون أنها يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. وقال نصفهم أيضاً إنهم يعتقدون أن الناس لا يتناولون ما يكفي من الحبوب الكاملة لأنهم لا يدركون فوائدها الصحية.

ما هي الألياف؟ الألياف هي مادة مغذية موجودة في جميع النباتات. على عكس العديد من المواد الغذائية الأخرى الموجودة في الأطعمة، الألياف لا يهضمها الجسم. بمعنى من المعاني، تمر الألياف عبر الجهاز الهضمي. ولكن هذا هو السبب في أن الألياف مفيدة لكم كثيراً، أنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي.



الهضمي. هناك نوعين من الألياف: الذواب والسلاذواب. وجميع الأطعمة التي تحتوي على الألياف تحتوي بعضاً من كل نوع.

أسباب وجيهة لاتباع نظام غذائي عالي بالألياف الألياف اللاذوابية هي جيدة للجهاز الهضمي. فانها تساعد على جعل البراز ليناً وكثيفاً. هذا يساعد على منع الامساك. الألياف غير القابلة للذوبان موجودة في منتجات القمح الكامل والذرة والنخالة، وبذور الكتان، وهي موجودة في بعض أنواع الخضار والفاكهة.

والألياف القابلة للذوبان هي مفيدة للقلب ونظام الدورة الدموية، فانها قد تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وتساعد على السيطرة على مستويات السكر في الدم. الألياف القابلة للذوبان موجودة في الفواكه والخضروات، وهي موجودة أيضاً في نخالة الشوفان ودقيق الشوفان والشعير وبذر قطناء والبقوليات.

والألياف يمكن أن تساعد أيضاً في السيطرة على الوزن. عند إضافة الألياف إلى النظام الغذائي الخاص بك، قم بزيادة الكمية ببطء. فانه يأخذ وقتاً قليلاً لجسمك ليتعاد على ألياف إضافية.

الأطعمة التي تحتوي على الألياف تكون عادة غنية بالمواد الغذائية الأخرى كذلك.

تناول الموز... قبل التمرين أم بعده؟

يعتبر الموز الوجبة الخفيفة المثالية المرافقة للتمرين الرياضية، على اعتبار أنها سهلة الهضم وتحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة.

لكن هل يؤكل الموز قبل أم بعد التمرين؟ الإجابة على هذا السؤال تتوقف على الرغبة من تناول هذه الفاكهة، فقد قال موقع "هيلث لاين" إن أكل الموز بعد التمرين الرياضي يساعد في تسريع الشفاء العضلي، كما أنه يعتبر مغذياً وغنياً بشكل خاص بالمياه والكربوهيدرات.

وتابع أن "إضافة إلى ذلك، يساعد تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بعد ممارسة الرياضة على إفراز هرمون الإنسولين، الذي يساعد على نقل السكر من الدم إلى خلايا العضلات".

وغالباً ما يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مثل الموز، مع مصدر للبروتين فوراً بعد الانتهاء من التمرين، كطريقة لمساعدة عضلاتك على التعافي والنمو.

في المقابل، يوصي خبراء الصحة بتناول موزة واحدة قبل التمرين بفترة تتراوح بين 30 و60 دقيقة، للحصول على طاقة وتوليد أقصى قدر من الطاقة خلال التمرين.

ولخص "هيلث لاين" إلى أن تناول الموز يتوقف على الهدف المتوخى منه، فإذا كان الشخص يرغب في تقليل الالتهاب وسرعة الاستشفاء العضلي فينصح بتناوله بعد التمرين، أما في حال كان يهدف إلى دخول التمرين الرياضي بكل قوة ونشاط، فيستحسن تناوله قبل التمرين بفترة قصيرة.

سبب جديد لارتفاع ضغط الدم لدى الشباب

وكانت تغيرات مماثلة قد اكتشفت لدى أخته (14 سنة)، التي هي الأخرى تعاني من ارتفاع ضغط الدم (160-100).

وكما هو معلوم يلاحظ ارتفاع ضغط الدم عادة لدى الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، ولكن نتائج دراسات جديدة أكدت أن عوامل وراثية تسبب ارتفاع ضغط الدم لدى الشباب والمراهقين.

متلازمة ليدل، مرض وراثي سببه تغيرات جينية. وقد سجلت في العالم 80 عائلة تعاني من هذا المرض. واتضح أن سبب المرض هو خلل في عمل القنوات في ظهارة الكلى وحجز كميات كبيرة من الماء في الجسم. وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

اكتشف العلماء تغيرات جينية جديدة تسبب الإصابة بمتلازمة ليدل، التي تعتبر مرضاً وراثياً نادراً وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الشباب. وتفيد مجلة BMC Nephrology. بأن علماء معهد كيمياء الطب الحيوي بجامعة بيرغوف للبحوث الطبية ومعهد فافيلوف لعلم الوراثة وشركة Genotek الطبية اكتشفوا تغيراً جديداً في جين SCNN1G لدى مراهق عمره 15 سنة يعاني من ارتفاع دائم في ضغط الدم (160-120).



العثور على هيكل غريب وغامض

اكتشف مسؤولون في مجال الحياة البرية هيكل معدنياً غامضاً في منطقة نائية من ولاية يوتا الأمريكية، أثناء مراقبة قطع من الحيوانات البرية من طائفة هليكوبتر. وذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية أن ارتفاع الهيكل المتراص يبلغ نحو 3.5 أمتار، وهو مزروع في الأرض، مشيرة إلى أنه مصنوع من نوع من المعادن.

وشاركت صفحة دورية الطرق السريعة في ولاية يوتا "على فيسبوك"، وهي صفحة حكومية رسمية، صوراً للهيكل، بعدما جرى التقاط الصور من طائرة هليكوبتر أثناء رحلة استكشافية للحياة البرية. وكان الموظفون قد رصدوا الصفيحة المعدنية حين كانوا يبدون ويحصدون الأغنام من الهليكوبتر، حسبما ذكر في المنشور المرفق للصور.

وقال طيار المروحية بريت هتشتينغز، لقناة "كي إس إل تي في" الإخبارية المحلية: "كان هذا أغرب شيء صادفته هناك طوال سنوات الطيران التي أمضيتها".

وتابع: "يبدو أن هذا الجسم من صنع الإنسان، ويبدو أنه قد غرس بقوة في الأرض ولم يسقط من السماء".



تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي

برنامج العين الثقافي يعود بمجموعة من الفعاليات وورش العمل الافتراضية

ويستضيف المركز دورة "مقدمة للفناء"، والتي تتيح للمشاركين تعلم المكونات الأساسية الخمسة للفناء، وهي النبرة الصوتية، التنفس، الإيقاع، مخارج الصوت بالإضافة إلى طبقات الصوت.

كما ينظم مركز القطارة للفنون دورة "مقدمة لنظريات وتاريخ الموسيقى" التمهيدية، التي تمكن الطلاب من تحديد الملاحظات والمقاييس وفهم أساسيات النمط والبنية في الموسيقى، ويشار إلى أن الدورة ستكون موجهة لمجموعة صغيرة من المشاركين، لمنح الطلاب تجربة شخصية.

وكذلك سيتمكن الجمهور من التسجيل في دورة "درس البيانو" التي تتيح للمشاركين من جميع الأعمار والمستويات، من الأطفال الصغار إلى المتقدمين البالغين أخذ دورة البيانو الفردية عبر الإنترنت.

ويقدم المركز للجمهور ورشة عمل "تقنيات الرسم بالألوان الزيتية"، والتي تتيح للمشاركين فرصة تعلم مهارات وتقنيات الرسم بالألوان الزيتية كما كان يمارسها الأساتذة الكبار في تاريخ الفن، بما في ذلك الدروس حول الضوء والظل، ونظرية اللون والدرجات اللونية، والرسم بالألوان، وإنشاء الشكل والساحة، وأساليب التلوين المختلفة، وخلق التوازن والتناغم في اللوحات الفنية.

كما يتيح المركز ورشة عمل "الديكوباج" الخاصة بفضن التزيين عن طريق لصق الفصصات الورقية مع تأثيرات لطلاء الخاصة وباستخدام عناصر زخرفية أخرى، لتتيح للطلاب تعلم تقنيات الديكوباج باستخدام المواد المتاحة في المنزل لإنشاء عمل فني جديد.

الكعبية.

تناولت هذه الجلسة نماذج مجموعة من المبدعين في الحقل الإعلامي وكيف واجهوا جائحة كوفيد 19، خصوصاً أثناء فترة التقييم الوطني. وتطرق الحوار لعلمهم وطبيعته خلال تلك الفترة الصعبة المليئة بالتحديات، وكيف تمكنوا من تسخير أدواتهم ومواهبهم لخدمة الوطن والمساهمة في مواجهة هذا الوباء. كما استعرض اللقاء صوراً ومقاطع فيديو أنجزوها في ظل جائحة كورونا.

وكذلك، سيستضيف البرنامج جلسة نقاشية أخرى بعنوان "خريطة السينما الخليجية"، والتي ستناقش واقع السينما الخليجية ومستقبلها من وجهة نظر صنّاع الأفلام، سيرصد الطموحات لخلق مستقبل أفضل للسينما في المنطقة. وتستضيف الجلسة المخرجة السينمائية مزنة المسافر من سلطنة عمان، والمخرج والمنتج السينمائي عبد المحسن المطيري من المملكة العربية السعودية، والمخرج السينمائي داوود الشغيل من دولة الكويت، ويدير الجلسة الكاتب والسيناريست محمد حسن أحمد من دولة الإمارات.

ويقدم مركز القطارة للفنون سلسلة من ورش العمل الفنية والدورات التخصصية لكافة أفراد العائلة، ضمن مبادراته لتقديم فرص جذابة لمحبي الفنون وإشراكهم في المشهد الفني والإبداعي في الدولة.

وتقام الدورات الفنية كل شهر، من الأحد إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الرابعة مساءً، بمشاركة الفنانين العاملين بمركز القطارة للفنون للتعريف بأساسيات تقنيات الرسم، والديكوباج، والبيانو ودروس الصوت

تاريخ قصر المويجعي من خلال الصور التي أخذت في الماضي وكانت من أهم العوامل التي ساهمت في عمليات ترميم القصر. وتحل علا اللوز صيفة في الورشة الأولى التي ستقام يوم 28 نوفمبر الجاري، فيما سيستضيف البرنامج آلاء الحارثي في الورشة الثانية التي ستقام يوم 12 ديسمبر المقبل.

ينظم قصر المويجعي يوم 19 ديسمبر ورشة عمل "الخنجر الإماراتي"، الذي يسلط الضوء على مجموعة الخناجر التي تعود لمليتها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، والتي تعتبر من أهم معروضات قصر المويجعي، إذ يتيح البرنامج التعرف على المراحل والأدوات والألوان والنقوش المستخدمة في صناعة الخناجر، بالإضافة إلى الفروقات بين الخنجر الإماراتي وباقي الخناجر في المنطقة وكيفية ارتدائه بالطريقة الصحيحة.

ويقدم الورشة خالد خليفة، والتي سيستضيف فيها عبدالله المحروسي، الباحث في الأسلحة والخناجر التقليدية الإماراتية.

مركز القطارة للفنون

ونظم مركز القطارة للفنون جلسة افتراضية ضمن برنامج "ميكروفون" يوم 17 نوفمبر، لتقديم سلسلة من الجلسات الحوارية المتنوعة والتي تتناول موضوعات تهم المجتمع، حيث أقيمت الجلسة تحت عنوان "الكاميرا والميكروفون في مواجهة كوفيد 19"، وأدار الجلسة ياسر النياضي، واستضافت الإعلامي محمد الكعبية، والصور الفوتوغرافي محمد البلوشي، ومصوّر الفيديو وصانع المحتوى محمد عبدالله

•• العين - الفجر

تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مجموعة من الفعاليات وورش العمل الافتراضية ضمن برنامج العين الثقافي خلال شهري نوفمبر وديسمبر، والذي يقام في كل من مركز القطارة للفنون وقصر المويجعي بما يتماشى مع الإجراءات الاحترازية المتبعة للحد من تفشي فيروس كوفيد - 19، ويتضمن البرنامج عدداً من الفعاليات التراثية والشعبية والفنية والثقافية التي تناسب كافة الأعمار وجميع فئات المجتمع.

وقال عمر سالم الكعبية، مدير متاحف العين: "نواصل جهودنا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لإثراء المشهد الثقافي من خلال إتاحة الفرصة للجمهور للوصول إلى الفعاليات الفنية عبر الإنترنت والحفاظ على التواصل مع التابعين والمهتمين بالمشهد الثقافي من خلال برنامج العين الثقافي، حيث عدنا لنقدم للجمهور ورش العمل التي اعتادوا عليها لتسلط الضوء على الإرث الذي تركه لنا الأجداد من تراث معنوي وحرف وصناعات تقليدية، من خلال برنامج ثقافي وأنشطة متنوعة من منازهم عبر الفضاء الافتراضي".

قصر المويجعي

يستضيف قصر المويجعي ورشة عمل "عدسة عبر التاريخ"، الذي يتضمن ورش عمل عن أساسيات التصوير وأهمية تصوير المواقع التاريخية والأثرية بجودة عالية، نظراً لمساهمة التصوير في الحفاظ على

منوعات العقل

22



61 طالبا طالبة من هندسة جامعة الإمارات يتلقون تدريباً مهنيًا عن بعد

الهيئات المحلية والعالمية ساهمت في إنجاز تدريب طلبة الجامعة في المصانع والشركات

•• العين- الفجر

يتلقى 61 طالباً وطالبة من كلية الهندسة بجامعة الإمارات العربية المتحدة التدريب العملي هذا الفصل الدراسي "عن بعد" تدريباً في 16 جهة حكومية وخاصة داخل وخارج الدولة، انطلاقاً من حرص على ضمان استمرارية واستدامة التعليم وتكامل الخدمات التدريبية والتأهيلية للطلبة.

وأكد الدكتور سالم الزحمي- مساعد العميد لشؤون الطلبة بكلية الهندسة- بأن القدرة على الاستمرار في تطبيق منظومة التدريب عن بعد تأتي منسجمة مع متطلبات سوق العمل ورؤية واستراتيجية الجامعة في توفير تعليم ملائم في ظل الظروف الراهنة جراء جائحة كوفيد 19، وأشار الزحمي إلى أن كلية الهندسة اتخذت كافة الإجراءات المناسبة لضمان استمرارية التدريب العملية لطلبتها في جميع التخصصات وتم التنسيق مع الهيئات والمؤسسات داخل وخارج الدولة لتقديم التدريب المهني لهم وكانت نتائجها مميزة ناجحة.

وذكر مساعد العميد: يتلقى عدد من الطلبة تدريبهم المهني عن بعد" في جهات عالمية مثل شركة تكستر في فرنسا ومجموعة تاليس

الفرنسية وجامعة جنوب الدنمارك، بالإضافة إلى جهات رائدة في الدولة مثل: أدنوك، وبروج، وإيكون، وشركة الإمارات للسائفة نيتكو، وغيرها. وأشار إلى أن الطلبة خضعوا لبرنامج تدريب افتراضي أولي لمدة 8 أسابيع نظمتها الكلية بالتعاون مع وحدة التدريب المهني بالجامعة، وتتضمن محاضرات حول بناء السيرة الذاتية المهنية ومهارات مقابلة العمل، بالإضافة إلى دورات حول تنظيم الوقت وخدمة العملاء.

ويبدو قال الطالب محمد اللوغاني "طالب بكلية الهندسة، تلقت التدريب المهني عن بعد من قبل شركة أدنوك لمعالجة الغاز، حيث كانت تجربة التدريب جديدة واستثنائية وثرية، فمن المميز أن يتلقى الطالب تدريب وهو في منزله مما يتيح له اختصار الوقت والمسافة ويمنحه فرصة لحضور ورش وبرامج خارج الدولة والاستفادة بصورة أكبر".

ومن جهتها قالت الطالبة ريم يوسف "كطالبة هندسة كيميائية لم أتوقع أن تكون تجربة التدريب بهذه السهولة لدى شركة أدنوك البحرية التي جعلت التجربة سلسلة وأقرب إلى الواقع من خلال وضعها خطة تدريبية شاملة لختلف المواضيع المتعلقة بالهندسة الكيميائية. وأضافت "جعلتني هذه التجربة أكثر إصراراً وشغفاً لتعلم كل ما يتعلق بتخصصي بمختلف الوسائل المتاحة عن بعد، وعدم الاستسلام للظروف واستغلال الفرص".

بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع جامعة أبوظبي تطلق فعالية أيام التسامح والخير

••أبوظبي- الفجر

أطلقت جامعة أبوظبي بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع، وبالتزامن مع اليوم العالمي للتسامح فعالية أيام التسامح والخير للعام الثاني على التوالي. وسعت الفعالية - والتي أقيمت افتراضياً هذا العام - إلى تعزيز قيم التسامح بين الطلبة وأعضاء مجتمع جامعة أبوظبي، والاحتفاء بالتنوع الثقافي، وترسيخ مبدأ التعايش والانفتاح على الآخر لمد جسور التواصل والتعاون مع مختلف ثقافات الشعوب الأخرى في الإمارات العربية المتحدة والعالم. وفي الوقت الذي تواجه فيه البشرية واحداً من أخطر التحديات التي تواجهها، فقد جسدت مفاهيم الاحترام المتبادل والعمل المشترك وتقيل الآخر، الآن وأكثر من أي وقت مضى، معنى أعمق وأكثر أهمية في حياة أفراد المجتمع. ويهدف إلهام الطلبة وتعزيز خبراتهم وإبداعاتهم وإطلاق العنان لمخيلتهم، أتحيت الفرصة لطلبة مساق الثقافة الإسلامية (ISL 100) للمشاركة في منافسة ودية وتقديم أفكارهم ومبادراتهم حول التسامح والتعايش وسبل ترسيخ دعائمها في مجتمعنا. وقامت لجنة تحكيم مخصصة بتقييم العرض التقديمي للطلبة واختيار الفائزين ضمن عدة فئات هي: أفضل محتوى أخلاقي، وأفضل محتوى مرئي، وأفضل محتوى افتراضي، وأفضل محتوى يمثل قيمة التسامح.

بالإضافة إلى ذلك، أطلقت كلية الآداب والعلوم كجزء من متطلبات مساق الثقافة الإسلامية مبادرة افتراضية لجميع طلبة جامعة أبوظبي تهدف إلى رسم معالم عالم متسامح ومجتمع أكثر تضامناً مع جميع فئاته المختلفة، وتعزيز التواصل بين الطلبة مع انتشار مبادرات التعلم عن بعد وقيود التباعد الاجتماعي. وشملت المبادرات الفائزة مبادرة "سأند" كأفضل محتوى أخلاقي والتي تستهدف فئة قطاع خدمات النظافة والضيافة والأمن، لدعم أفكارهم ومواهبهم ومشاركتهم اجتماعياً، ومبادرة "محتوى مبتكر لتسامح أطفالننا" كأفضل محتوى مرئي، حيث تستهدف هذه المبادرة فئة الأطفال، والتي ابتكرت محتوى مميز ومصمم بطرق إبداعية لنشر الوعي الأخلاقي والتسامح وتوضيح خطورة ظاهرة التنمر بين الأطفال، بالإضافة إلى مبادرتي "مصايح منيرة" ومبادرة "أساسها الإبداع" كأفضل محتوى افتراضي، حيث استهدفت مبادرة "مصايح منيرة" طلبة الجامعات الموهوبين عن طريق إطلاق منصة تفاعلية يتطوع من خلالها الطلبة لتعليم زملائهم المهارات الأكاديمية والتقنية والإبداعية.

لجنة التعليم المهني الخليجية برئاسة الإمارات تبحث مستقبل صناعة التدريب المتخصص في دول التعاون مبارك الشامسي: منظومة التعليم التقني ضرورة لتطوير كافة قطاعات العمل وفق أرقى المعايير العالمية

ووحدة وتقدم شعوب دول مجلس التعاون الخليجي". وعقب الجلسة الافتتاحية استعرضت اللجنة الرؤى والموجهات المستقبلية لمنظومة المؤهلات والمعايير والاختبارات المهنية بدول مجلس التعاون، وذلك في ضوء توصيات وزراء العمل، والإطار الاسترشادي للمنشآت الصغيرة والمتوسطة، بجانب مناقشة خطة العمل الاستراتيجية للتعاون المشترك في مجال التعليم والتدريب المهني في دول مجلس التعاون، وتوصيات وزراء التربية والتعليم في هذا الشأن، بجانب استعراض أحدث التجارب المتميزة للدول الأعضاء، والتي من بينها مشروع الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب "تاس"، إضافة إلى مناقشة جهود المجلس لمواجهة أزمة جائحة فيروس كورونا، والصورة النهائية للموقع الإلكتروني الموحد للجنة، والإتفاق على أن تعقد مسابقة المهارات الخليجية في دورتها الخامسة في دولة الكويت، كما تضمن الاجتماع ندوة إلكترونية موسمة بعنوان "الأزمات ومرونة التغيير في مستقبل صناعة التدريب التقني والمهني"، لضمان ترجمة توصيات المجلس بدقة ووفق أرقى المعايير العالمية وبما يحقق طموحات القيادة الخليجية الرشيدة.



من خلالها: تطوير منظومة التعليم والتدريب التقني والمهني، في كافة دولنا العاصرة بالخبرات والإمكانات اللازمة لأحداث التطوير المنشود في كافة قطاعات العمل، ووفق أرقى المعايير العالمية".

وأختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني كملته قائلاً: وفقكم الله لما فيه خير وطننا

الجديدة قد بدأت بكلمة لسعادة الدكتور مبارك الشامسي، بحضور مسؤولي التعليم والتدريب المهني بدول مجلس التعاون الخليجي، قال فيها "نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لمسؤولي التعليم والتدريب التقني والمهني في دول الكويت الشقيقة، على جهودهم المشهودة خلال رئاسة الكويت للدورة الافتتاحية لاجتماعات اللجنة، كما

شكرهم جميعاً على تفهمكم العالية والمقدرة، في دولة الإمارات العربية المتحدة، لرئاسة الدورة الجديدة، وبالتأكيد فإن لدينا في هذا الاجتماع جدول أعمال هام، نتطلع جميعاً إلى إنجازه، بما يحقق الصلحة العليا لدول مجلس التعاون الخليجي، وكلنا أمل وثقة في أن الحاضر والمستقبل القريب والبعيد، مليئٌ بالإنجازات والمشروعات التي يمكننا

••أبوظبي- الفجر

ترأس سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، الدورة الجديدة رقم 26 للجنة التعليم والتدريب المهني بدول مجلس التعاون الخليجي، وهو الاجتماع الأول الذي يعقد عن بعد، بسبب المرحلة الحالية التي يعيشها العالم في ظل كوفيد 19، حيث أشاد الشامسي بالجهود الكبيرة التي تقدمها القيادة الرشيدة في دول المجلس، وواجهاتنا المشهودة في تمكين المسؤولين والمواطنين من العمل والتقدم في مختلف المجالات، لتمكين أبنائنا من العمل والجد والاجتهاد، بل والإبداع والتطوير في كافة جوانب الحياة بكل تخصصاتها، وفي مقدمتها قطاع التعليم والتدريب التقني والمهني، الذي تقع على مسؤوليته، مهام جسام، منها ضرورة مواصلة تطوير منظومة التعليم والتدريب التقني والمهني، لتواصل دورها في صناعة وتخرج الكفاءات الوطنية اللازمة لتمكين كافة القطاعات الأخرى من أداء واجباتها بنجاح وعلى الوجه الأكمل وبما يحقق طموحات وتوجهيات القيادة الرشيدة في دول مجلس التعاون الخليجي. وكانت الجلسة الافتتاحية لاجتماعات الدورة

بحضورشما بنت محمد بن خالد آل نهيان

العقل العربي ما بين الغزالي وابن رشد على طاولة مجلس الفكر والمعرفة



فيلسوف كبير بغض النظر إذا كان يتبع منهج علماء الكلام، وقدم تجربة يمكن أن يعتد بها وأن تدرس في كل جامعات العالم وربما يشكل شيئاً في وعينا، وربما يؤثر في مرحلة من مراحل تاريخنا. وكان الحوار بين الضيوف ينزع نحو التباين المتوافق على قيمة كل الشخصيتين المغلق إلى الحضارة والحداثة والاتلاق الإنسانية في رحلتها نحو المستقبل.

فيلسوف كبير بغض النظر إذا كان يتبع منهج علماء الكلام، وقدم تجربة يمكن أن يعتد بها وأن تدرس في كل جامعات العالم وربما يشكل شيئاً في وعينا، وربما يؤثر في مرحلة من مراحل تاريخنا. وكان الحوار بين الضيوف ينزع نحو التباين المتوافق على قيمة كل الشخصيتين المغلق إلى الحضارة والحداثة والاتلاق الإنسانية في رحلتها نحو المستقبل.

فردا واحدا وزز انهيار تفوق حضارة كاملة ؟ دائما كان يشغلني لماذا نحن لا نمتلك فلاسفة أصحاب مدارس فلسفية حقيقية منذ زمن بعيد ؟ هل ما فكر به الغزالي والذي بنه حول الفلسفة والفلاسفة هو السبب؟ ولكن بعد الغزالي كان هناك ابن رشد والملقب (بالشارح الأعظم) والذي فند أفكار الغزالي في كتابه (تهافت الفيلسوفين ؟) وقدم للعقل وقتها شحنة حياة قوية ، و كون مدرسة فلسفية حقيقية أثرت في صحوة الغرب من غفوة القرون الوسطى ، و ساهمت بأثارة الفكرية و شروحاته لأرسطو في الكثير من الفلاسفة الغربيين كما أوضحت أنها كانت تحضرها دهشة أسئلة أخرى : لماذا كان أثر ابن رشد في الثقافة الغربية أعظم من أثره في الثقافة العربية والإسلامية؟ ولماذا كان أثر الغزالي أعظم من أثر ابن رشد في ثقافتنا العربية والإسلامية؟ وأضافت حين تكون في محبة الفلسفة

والفكرين تكون الأسئلة حاضرة ، وتصحب هي عماد الحوار، واعتقد أننا وصلنا اليوم مرحلة لا يمكن أن نبقي العقل داخل الصندوق المغلق ، ولا يمكن مع هذا التطور في التكنولوجيا وفي الفكر المنفتح على العالم أن نبقي في حالة من الجمود الفكري ، و أنا لا أعتقد أن للفكر حدود أو سقف ، وكلما خلقنا بأفكارنا كلما أضف لنا ولغيرنا قيم ثقافية وقيمية تساهم في بناء حياة أفضل للمجتمع. وبدأ أ. د جمال مقابلة الحوار قائلاً تبدأ معركة الحوار الذي دار بين الغزالي وابن رشد ، فهل نقول بأن هذا الحوار بين الفيلسوفين ؟ وهل هو حوار أم معركة ؟ وهل هو جدل بين عقل واحد في حضارة واحدة وثقافة واحدة ؟ أم هو جدل بين عقليتين استشرافيتين مختلفتين ؟ أم هي التحليلات العلمية والعقلية والشطحات والصراعات الأيدولوجية التي ستقتز من تصميم العنوان، إلى مشكلاتنا في الوقت الذي نعيش فيه ؟ ، وأوضح أن الغزالي

•• العين - الفجر

في حوار ثقافي استضافته عبره الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان نخبة من المفكرين وهم (أ. د. جمال محمد مقابلة ، د.محمد سالم ، د. عماد الزين ، أ. معاذ بني عامر و أ. أمجد الفيومي) وذلك في حوار مفتوح حول مساحات الجدل التي دارت ومازالت تدور حول تأخر العقل العربي عن مواكبة الحضارة الحديثة بعد أن كانت الحضارة العربية ملهمة للعالم، بدأ اللقاء بكلمة الشبيخة شما قائلة كثيرا ما كنت أقرأ عن ذلك الجدل الذي يدور حول الإمام الغزالي ما بين اتهام بأنه كان سببا مباشرا لتلك العقل العربي والقضاء على الفلسفة الإسلامية بكتابه (تهافت الفلاسفة) وبين تعظيم لدوره في إحياء الدين الإسلامي بكتابه (إحياء علوم الدين) و كنت أتوقف وأسأل نفسي سوألا وأعيد طرحه عليكم هل يمكن أن نحمل

منوعات

الغذاء

23

عند شراء زيت الزيتون، من الأفضل معرفة أفضل نوع يمكن استهلاكه من بين المنتجات المعروضة في المحلات التجارية، وهنا سنعرفك على أنواعه، مع جولة سريعة على فوائده.

وفي هذا التقرير الذي نشرته مجلة "ميخور كون سالود" (MejorConSalud) الإسبانية، قال الكاتب سايل سانشيز أرياس إن زيت الزيتون بمختلف أنواعه مصدر هام للأحماض الدهنية "أوميغا 3 الصحية" لهذا يوصى باستهلاكه بانتظام، مقدما أنواعه:

يحمي من أمراض القلب ويساعد على إنقاص الوزن ويحل مشاكل الهضم

زيت الزيتون . مصدر مهم للأحماض الدهنية (أوميغا 3) الصحية

الدهون إلى قسمين: الدهون غير المشبعة الأحادية، والدهون غير المشبعة المتعددة، وذلك بحسب تركيبها الكيميائية.

أما الدهون المشبعة فتؤدي لزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين والدماع مثل النوبات القلبية والجلطات. ويوجد هذا النوع من الدهون بالمنتجات الحيوانية، كاللحوم الحمراء ومشروبات الحليب مثل الجبن، إلى جانب الحليب الكامل والشوكولاتة الداكنة والزبدة والسمن وصفار البيض، كما أن بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وجوز الهند غنية بالدهون المشبعة.

وتقول الجمعية الألمانية إنه بفضل احتواء زيت الزيتون على نسبة عالية من الفينولات والأحماض الدهنية غير المشبعة يعمل زيت الزيتون على تنشيط عملية حرق الدهون، ومن ثم إنقاص الوزن والتنميط بالرشاقة.

وبالإضافة إلى ذلك، يعد زيت الزيتون بمثابة مادة تزيق طبيعية تساعد على نقل الطعام عبر الأمعاء الغليظة، مما يساعد على تنشيط عملية الهضم.

وتشير دراسات إلى أن استهلاك زيت الزيتون قد يلعب دورا في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي. كما قد يلعب دورا في تقليل خطر أمراض القلب التاجية وذلك عبر قدرته على تقليل ضغط الدم والكوليسترول السيئ (LDL). ورغم أن معظم الأبحاث أجريت على الزيت، فإن استهلاك الزيتون كتمر قد يعطي فوائد صحية أيضا.

الناحية النظرية، لا يُنصح باستهلاك هذا الزيت لأنه يخضع لعملية تكرير ويستخدم في صنع منتجات فائقة المعالجة، وهو زيت متدني الجودة.

4 - زيت الزيتون المكرر Refined olive oil

إنه أحد أكثر الزيوت الاستهلاكية شيوعاً، ويتم الحصول عليه من تكرير الزيوت الأقل جودة، مما يجعله منتجاً ثانوياً. عادة ما يكون مستوى حموضة هذا النوع أقل من زيت الزيتون اللامبات، ناهيك عن أن نكهته خفيفة.

5 - زيت تغل الزيتون Orujo oil

إنتاج هذا النوع الأقل جودة، يعاد عصر بقايا الزيتون. ورغم حقيقة أن الجودة الغذائية لا تتغير، فإن نكهة هذا المنتج لا تجعله مناسباً للاستهلاك، لذلك يكثر استخدامه في عدة صناعات. وأحياناً يتم خلطه مع زيوت أخرى عالية الجودة ليصبح صالحاً للاستهلاك البشري.

ويساعد استهلاك أنواع مختلفة من زيت الزيتون بانتظام على تقليل مستويات الالتهاب، والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، لا يمكن إنكار حقيقة كونه يحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية. لذلك، ينبغي استهلاكه باعتدال لتجنب زيادة الوزن.

ويعتبر زيت الزيتون على اختلاف أنواعه عنصراً أساسياً في حمية البحر الأبيض المتوسط، وغالباً ما ينصح باستهلاك زيت الزيتون البكر الممتاز لجودته العالية.

أهمية كبيرة للصحة

وتؤكد الجمعية الألمانية للتغذية أن زيت الزيتون يتميز بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه يحمي من أمراض القلب ويساعد على إنقاص الوزن ويحل مشاكل الهضم.

وأوضحت الجمعية أن زيت الزيتون غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية التي تعمل على خفض مستوى الكوليسترول. كما أنه غني بمادة "أوليوروبين" التي تمتاز بتأثير مضاد للأكسدة، ومن ثم تحمي من الأزمات القلبية.

للتوضيح فإن الدهون غير المشبعة تعد أفضل للصحة، ويجب استهلاكها بأكثر قدر ممكن باعتبار أنها مفيدة لخفض مستويات الكوليسترول المضر.

القلب

كما أنها تجنب مخاطر أمراض القلب والشرايين، وينقسم هذا النوع من

1 - زيت الزيتون البكر الممتاز Extra virgin olive oil

يعتبر من أجود أنواع زيت الزيتون، ولا تتعدى درجة حموضته 0.8%. غني بالدهون الصحية ويقي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يوصى بتناوله دون تعريضه لدرجات حرارة عالية، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى زيادة تكوين الأحماض الدهنية التفاعلية الضارة (trans fatty acids).

2 - زيت الزيتون البكر الجيد Virgin olive oil

مستويات الحموضة في هذا النوع أعلى من تلك الموجودة بزيت الزيتون البكر الممتاز. وعادة ما تحصل على هذا النوع من زيت الزيتون من العصرة الثانية لثمار الزيتون أو من مزيج بين زيت الزيتون البكر الممتاز وأنواع أخرى ذات جودة أقل. لكن لا يعني هذا أنه لا يُنصح باستهلاك هذا النوع من زيت الزيتون، وإنما أنه لا يرقى لنفس معايير الجودة.

3 - زيت الزيتون اللامبات Lampante olive oil

لا يكون هذا النوع من زيت الزيتون نتاج العصرة الأولى لثمار الزيتون، وتصل درجة حموضته إلى 2%. لا يتم تسويقه في متاجر البيع بالتجزئة عادة. ومن



اتبع بعض العادات الصحية واجعلها روتيناً يومياً بشكل تدريجي

نصائح سهلة للتخلص من الوزن الزائد

حتى تنجح في إنقاص وزنك، لا يتعين عليك تقديم تضحيات كبيرة وحرمان نفسك من كل الأطعمة التي تحبها. يكفي أن تتبع بعض العادات وتجعلها روتيناً يومياً بشكل تدريجي. وفي تقرير نشرته مجلة "أزاد سالود" (azsalud) الإسبانية، قالت الكاتبة كارمن أوتيغي إن الكثير من الطرق المتبعة في إنقاص الوزن

والتخلص من الدهون قد تسبب أضراراً جانبية خطيرة، وقد تؤدي على المدى الطويل إلى زيادة الوزن.

ولكن سنقدم لك هنا 9 خطوات صحية آمنة، تتطلب قليلاً من الجهد والمثابرة للتخلص من الوزن الزائد:

العادات على أنها أسلوب حياة وليست مجرد تضحية لفترة وجيزة من الزمن.

8 - تجنب التوتر

بسبب زيادة إفراز الكورتيزول نتيجة التوتر، تتأثر عملية التمثيل الغذائي، وهو ما يجعل بعض الأشخاص يشعرون بالجوع ويأكلون المزيد من الطعام بين الوجبات. لذلك تجنب التوتر من أجل أن لا يزيد وزنك.

9 - الراحة

تعتبر الراحة عاملاً ضرورياً في العناية بالجسم والحفاظ على الصحة وتجنب السمنة. من الضروري أن يحصل الجسم على ما يكفي من الراحة ليكون في حالة توازن ولتجنب التوتر، كما أن هناك أدلة قوية على وجود علاقة مباشرة بين قلة النوم والسمنة.

العامل الرئيسي للنجاح في تحقيق غايتك بفقدان الوزن بشكل صحي. سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضة أو تناول أطعمة صحية، فإن الشيء المهم هو أن تحافظ على هذه العادات مع مرور الوقت. من الضروري أن تتعامل مع هذه

5 - تجنب المنتجات المصنعة

تقوم شركات الأغذية المصنعة بمجهود كبير لتسويق منتجاتها، مما يدفع معظم الناس إلى استهلاك هذه الأطعمة، رغم أنها تحتوي مكونات غير صحية، وتؤدي إلى زيادة الوزن.

6 - الحفاظ على نظام غذائي متوازن

يعتبر الحفاظ على نظام غذائي متوازن مفتاحاً آخر لفقدان الوزن، وهذا يعني أن تأكل كل ما يطيب لك بنسب متوازنة، بشرط أن يكون طعاماً طبيعياً وليس مصنعاً. من المهم جداً تناول الخضار والفاكهة والبقوليات والحبوب والمكسرات والبيض، فضلاً عن مصادر البروتين مثل منتجات الألبان واللحوم والأسماك.

7 - تحويل العادات الصحية لروتين يومي

يعتبر اتباع العادات الصحية لروتين يومي

2 - استبعاد السكر

يعتبر السكر أسوأ شيء يمكننا تناوله إذا أردنا إنقاص الوزن. خلال العقود الماضية، تم التركيز بشكل مبالغ فيه على علاقة الدهون بزيادة الوزن، لكن الواقع أن استهلاك السكر هو السبب الأول في السمنة. وهذا يشمل السكر بكافة أشكاله وأسمائه مثل السكر الأبيض والسكر الأسمر، والفركتوز أو الفركتوز أو اللاكتوز أو الدكستروز أو المالتوز أو الرافينوز.

3 - تناول الطعام ببطء

يميل بعض الناس إلى تناول الطعام بسرعة كبيرة، لكن هذه العادة غير صحية ولا تساعد على فقدان الوزن. حيث تأكل بسرعة لا تصل إشارة الشبع إلى الدماغ بالسرعة الكافية، لذلك قد تكون المعدة ممتلئة ومع ذلك يستمر الشخص في تناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي عدم مضغ الطعام جيداً إلى مشاكل في الهضم.

4 - الأكل دفعة واحدة

من الخطأ أن نضع القليل من الطعام على المائدة ثم نضيف المزيد منه على دفعات. بهذه الطريقة لن نتحكم في كمية الطعام المستهلكة

1 - شرب كمية كافية من الماء يعتبر شرب الماء وسيلة فعالة لفقدان الوزن، إذ إن شرب كمية كافية من الماء يساعد في الشعور بالشبع، كما تساعد المشروبات الطبيعية مثل الشاي في تسريع عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي إنقاص الوزن.



عبدالله النعيمي: المشاريع الصغيرة محرك رئيسي لتنويع الاقتصاد

•• عجمان-وام:

أكد الشيخ عبدالله بن ناصر النعيمي مدير إدارة التخطيط وتطوير الأعمال في عجمان أن المشاريع الصغيرة والمتوسطة تعد المحرك الرئيسي لاقتصاد الدولة.

وأشار في هذا الصدد إلى برنامج المشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة "تعزير" التابع لدائرة التنمية الاقتصادية في عجمان والذي ساهم منذ إنطلاقه مطلع العام الجاري في خلق أكثر من 300 وظيفة في الإمارة.

ولفت في تصريح لوكالة أنباء الإمارات إلى أن برنامج "تعزير" يركز على تشجيع المواطنين للدخول إلى عالم الأعمال من خلال تأسيس مشاريعهم وتجارتهم في محاولة لتسريع النمو ودعم الأنشطة المرتكزة على المعرفة والابتكار.

كان صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان قد أصدر مطلع العام الجاري قانوناً بشأن المشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة والمتضمن برنامج "تعزير" يهدف تحفيز زيادة الأعمال وتنميتها، وتشجيع مساهمة المواطنين في النشاط الاقتصادي، وتهيئة بيئة ممارسة الأعمال، وتنافسيتها لجذب واستقطاب الاستثمارات للإمارة. وحول التسهيلات التي يقدمها برنامج "تعزير" قال الشيخ عبد الله بن ناصر النعيمي: "يعنى منتسبو البرنامج من كافة الرسوم المحلية التي تتقاضاها الحكومة لمدة 5 سنوات، باستثناء رسوم

خدمات النظافة العامة، كما تم تخصيص نسبة 10 في المئة من إجمالي العقود التي تبرمها الجهات الحكومية سنوياً لتلبية احتياجاتها للمنتسبين، إضافة إلى منح الأولوية في ترسية المناقصات والمزايدات للعطاءات المقدمة من الأعضاء في حال لم يتجاوز الزيادة أو النقص في قيمة العرض المالية نسبة 5 في المئة من أفضل العروض المقبولة، وتم تخفيض القيمة الإيجارية للأعضاء في العقارات المملوكة للجهات الحكومية بنسبة لا تقل عن 10 في المئة من القيمة الإيجارية المقدره من الجهة المؤجرة، وذلك خلال الثلاث سنوات الأولى من التسجيل في البرنامج، كذلك منح المنتسبين أولوية المشاركة في المعارض التي تنظمها الجهات الحكومية.

من جهتها قالت عائشة أحمد كاجور مدير قسم تنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة في تصريحها لـ "وام" إن عدد المنتسبين لبرنامج "تعزير" حالياً يبلغ 804 منتسبين، منهم 528 منتسب لديهم مشاريع قائمة، و276 منتسباً يخططون لبدء مشاريع جديدة، في حين نجح البرنامج في جذب رؤوس أموال بقيمة 23 مليون درهم منذ إنشائه. أما عن المحفزات والخدمات المقدمة لمنتسبي البرنامج، فأوضحت أن الدائرة تقدم لهم مجموعة من الخدمات مجاناً، أهمها إعداد دراسات الجدوى، وتوفير الاستشارات، والتسويق للمشاريع الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر، وتنفيذ البرامج التدريبية التي تحظى بإقبال ورضا كبير من المنتسبين، مشيراً إلى أن البرنامج منذ إنطلاقه

34 دورة تدريبية "عن بُعد"، وشارك فيها 473 مستثمراً من منتسبي البرنامج، وبلغت نسبة رضا المشاركين عنها 92 في المائة حتى شهر أكتوبر الماضي. وبسأن الانضمام للبرنامج لفتت كاجور إلى أن الإجراءات بسيطة وميسرة، فما على التعامل إلا تعبئة نموذج طلب العضوية المتاح على الموقع الإلكتروني ajmanded.ae، ومن ثم دفع الرسوم التي تبلغ 1.000 درهم سنوياً عن السنوات الثلاث الأولى و2.000 درهم سنوياً في السنتين الرابعة والخامسة، وأخيراً يستلم صاحب المشروع العضوية عن طريق البريد الإلكتروني.

ودعتا المتعاملين في حال وجود أي استفسارات عن آلية التسجيل إلى التواصل مع مركز عجمان للاتصال الحكومي عبر هاتف رقم 80070 أو مع فريق العمل عبر البريد الإلكتروني SME.Adviser@Ajmanded.ae.. وحول شروط الاستفادة من التسهيلات والحوافز لفتت عائشة أحمد كاجور إلى أنه يشترط أن يكون الترخيص وإنشاء المشروع داخل إمارة عجمان، وأن تكون المنشأة مملوكة ملكية كاملة من مواطني الدولة، وألا يكون قد مضى على صدور الرخصة أكثر من ثلاث سنوات، كما يتوجب ألا يملك صاحب المشروع أكثر من خمس رخص تجارية، إضافة إلى ألا تكون المنشأة مستفيدة من الإعفاءات الممنوحة للمشاركين في صندوق خليفة أو أي صناديق أخرى مشابهة في الإمارة.

من جهتهم أعرب عدد من أصحاب المشاريع عن



شكرهم لدائرة التنمية الاقتصادية على دورها البارز في تعزيز المكانة الاقتصادية والاستثمارية في إحداث قفزة نوعية متسارعة تشهدها إمارة عجمان في المجالات المرتبطة بزيادة الأعمال.

كما شكروا القائمين على برنامج تعزير، للاهتمام بالمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة، والتي عكست حجم الرعاية والعناية الإيجابية برواد الأعمال، وتحفيز وتشجيع المواطنين على ممارسة العمل التجاري والمهني والانطلاق في مجال الريادة والأعمال الحرة والاستثمار.

أدنوك للتوزيع تواصل توسعها في دبي بافتتاح محطتها الأولى من طراز أدنوك On The Go

•• دبي-الفسج:

افتتحت أدنوك للتوزيع، الشركة الرائدة في قطاع الوقود ومناجر التجزئة على مستوى دولة الإمارات، أولى محطاتها من طراز "أدنوك On The Go"، في دبي وذلك في منطقة اليفرة. وبذلك يصل عدد محطات أدنوك للتوزيع في الإمارة إلى 20 محطة، علماً بأنه من المقرر أن يتم افتتاح ما بين 6 و11 محطة أخرى في دبي بنهاية العام الجاري. وبذلك تكون خطة التوسع الطموحة للشركة قد نجحت في زيادة رقعة وجودنا في دبي بأكثر من ثلاثة أضعاف منذ بداية العام الجاري، حيث كان عدد محطات الخدمة حينها ست محطات فقط.

محطة أدنوك On The Go الجديدة تضم محطة مخصصة لتعبئة الوقود ومترج تجزئة منفصلاً في ذات الموقع، بالإضافة لتفريق ممتاجر لتلبية طلبات العملاء من مناجر التجزئة وتسليمها لهم دون الحاجة



لمخادرة مركباتهم. ويأتي هذا التطور في إطار التصميم النموذجي لمحطات أدنوك On The Go، الذي يسمح بإنشاء المحطات الجديدة في شكل ملائم للأحياء السكنية التي ستوجد فيها. وتقع محطة اليفرة قرب مسار القدرة للدرجات الهوائية، وتوفر المركبات للدرجات المنطقين على المسار أو الذين أنهوا الجولة لتوهم. إضافة إلى ذلك، سوف تستفيد الأحياء السكنية القريبة من سهولة الوصول إلى المحطة، سواء كان لتعبئة الوقود أو التسوق من المتجر. ويعد هذا التوسع جزء من التوجه الذي تتبناه أدنوك للتوزيع لتقديم خدمات التزود بالوقود وتوفير المستلزمات الضرورية الأخرى بالقرب من عملاتها في المناطق ذات الكثافة السكانية، حيث يستغرق إنشاء محطات "أدنوك On The Go"، فترة زمنية

وتلك منذ إنطلاق الشركة لهذا الطراز في مطلع العام الجاري. وبهذه المناسبة، قال أحمد الشامي، الرئيس التنفيذي بالإمارة لشركة أدنوك للتوزيع: "افتتاح محطتنا الأولى من طراز "أدنوك On The Go"، في دبي يعكس التزامنا بخدمة الإمارة على أكمل وجه، ولا شك في أننا نعتبرها سوفاً واحدة للتوسع والنمو، لذلك حرصنا على زيادة رقعة وجودنا فيها بافتتاح عدد من المحطات جديدة منذ بداية العام، مع وجود خطط لافتتاح المزيد منها مستقبلاً، وأضاف: "صممت هذه المحطات لتوفير خدمات الوقود والتجزئة في المناطق المزدحمة التي لا تعتبر المحطات التقليدية فيها عملية. ونحن ندرک أكثر من أي وقت مضى أهمية تسهيل حصول العملاء على خدماتنا أينما كانوا، حيث ستتيح محطات "أدنوك On The Go"، لعملائنا التزود بالوقود وشراء مستلزماتهم الضرورية دون الحاجة لمخادرة مركباتهم، بل دون الحاجة لمخادرة أحيائهم السكنية،

نظمت ندوة افتراضية بمشاركة 41 شركة ومؤسسة

غرفة دبي تناقش التحولات الجديدة في مجال تطوع الموظفين لدعم المشاريع المجتمعية

•• دبي-الفسج:

ناقشت غرفة تجارة وصناعة دبي التحولات الجديدة في مجال تطوع الموظفين في ظل تحديات كوفيد-19، وكيفية هيمنة التطوع الافتراضي على الدور المجتمعي المسؤول للشركات والمؤسسات العاملة في إمارة دبي في الفترة الحالية.

جاء ذلك خلال ندوة افتراضية نظمها مؤخرًا فريق عمل التفاعل المجتمعي التابع لشبكة غرفة دبي للاستدامة مؤخرًا تحت عنوان "إعادة رسم مشهد تطوع الموظفين خلال كوفيد-19"، حضرها 58 مشاركاً من 41 شركة ومؤسسة. واستعرض خلال الندوة ممثلون لعدد من الشركات منهم "هيلتون" و"ترانس وورد" و"أمل" و"سمارت لايف" تجارب شركاتهم في هذا المجال، والنهجيات والاليات المبتكرة التي اعتمدها للاستمرار في دعم المشاريع المجتمعية، مؤكداً أن التطوع الذي يعتمد على المهارات هو التطوع الأكثر تأثيراً واستمرارية على المجتمع على المدى البعيد، مشددين على أهمية الشركات الهادفة مع المؤسسات والهيئات المجتمعية

لتنظيم مشاريع مجتمعية ناجحة. وأجمع المتحدثون على أن التطوع الافتراضي وفر حلولاً مبتكرة لتحديات كوفيد-19، مشيرين إلى أنهم قاموا بإعادة تصميم مبادراتهم التطوعية لتتلاءم مع تحديات الفترة الحالية وظروفها، مؤكداً أن التطوع الوظيفي سيبقى أحد أهم وسائل العطاء المجتمعي للمؤسسات.

وبدوره أشار الدكتور بلعيد رتاب، رئيس قطاع الأبحاث الاقتصادية والتنموية المستدامة في غرفة دبي إلى أهمية التطوع الوظيفي كمسؤولية مجتمعية للمؤسسات والشركات، مؤكداً أن تحفيز الموظفين وتشجيعهم على التطوع رغم الظروف الاستثنائية أولوية لمساعدة الآخرين وتنمية حس المسؤولية لدى الموظفين.

ولفت بلعيد إلى أن الغرفة نظمت فعالية "أعط واحصد" لتطوع الموظفين بشكل افتراضي خلال العام الحالي بمشاركة أكثر من 800 موظفاً قضاوا 15 ألف ساعة تطوعية استفاد منها أكثر من 50 ألف شخصاً، مشيراً إلى أن الوضع الحالي لا يجب أن يكون عدراً أو سبباً في تخلي الموظفين عن التطوع لأنه الوقت المثالي لهذه النشاطات التي تقيد المجتمع

تحت مظلة المجموعة، تأكيداً على التزامنا بمطابقة أعلى معايير التميز المعتمدة محلياً ودولياً، واضعين نصب أعيننا تقديم نموذج يحتذى به في إرساء دعائم تميز الأداء المؤسسي العاليية.

والتكنولوجي والمهني ضمن مجتمع الأعمال، بما يساهم في تعزيز جاذبية إمارة عجمان ودولة الإمارات على العالمية.

والابتكار والتميز المؤسسي ضمن قطاع الأعمال في دولة الإمارات، تماشياً مع التزامنا الراسخ بخلق بيئة إيجابية ومحفزة تدعم التوجه الوطني نحو بناء اقتصاد تنافسي ومعري ومستدام قائم على الابتكار والإنتاجية. وتندرج المشاركة الجديدة في إطار حرصنا المستمر على الاستثمار في نطاق التدريب والتطوير، استناداً إلى برامج متقدمة ومخارنات معيارية متطورة تدعم تطوراتنا الرامية إلى جعل الابتكار والتميز المؤسسي والتكنولوجي ضمن قطاع الأعمال نهجاً مؤسسياً وثقافة مجتمعية استلهاماً من الرؤية التاقية للقيادة الرشيدة، وأضاف السويدي: "نتطلع قدماً إلى المشاركة في جوائز التميز المؤسسي والابتكار والتحسين المستمر والأفكار العربية وأفكار الإمارات، المنضوية

الأفكار وصياغة الرؤى والتصورات المستقبلية في المؤسسة.

وقام المهندس حسن عمر، رئيس مجلس إدارة مجموعة دبي للجودة، بتسليم شهادة الشريك البلايني إلى المهندس علي بن تويه السويدي، مدير عام منطقة عجمان الحرة، في حفل التكريم الذي أقيم بحضور كل من عبدالله وحيد وحيدوي-استشاري تميز مؤسسي، وليلى ناصر البيادي-مدير إدارة التخطيط الاستراتيجي والتميز، ومريم سلطان المطروشي- تنفيذي الابتكار والتميز، ممثلين عن منطقة عجمان الحرة. وتعليقاً على الشراكة، صرح المهندس علي بن تويه السويدي بالقول: "يسعدنا الانضمام إلى مجموعة دبي للجودة، في خطوة متقدمة باتجاه توحيد الجهود المشتركة لترسيخ أفضل ممارسات الجودة



الفكرة

25 مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة يطلق أسابير

قيادة ابتكارات التكنولوجيا التحولية المستقبلية

•• أبوظبي-الفسج:

أعلن مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة الذي تم إنطلاقه مؤخراً في أبوظبي، أمس عن خطته الرامية لقيادة تطوير التكنولوجيا التحولية المستقبلية، مع إطلاق ذراع المخصصة لإدارة برامج التكنولوجيا "أسابير" والهادفة إلى وضع أطر الأبحاث المستوحاة من التطبيقات العملية لمعالجة التحديات الكبرى التي يواجهها العالم، ومن المقرر أن تعمل "أسابير" مع أصحاب الصلحة عبر القطاعات المختلفة، على تأطير مشاريع الأبحاث مما يمكن من إيجاد الحلول الملائمة لها بالاعتماد على البحث والتطوير. كما ستقوم "أسابير" بالعمل على تسهيل إيجاد مسار إبداعي واضح ينقل أهم الابتكارات من المختبرات العلمية إلى الأسواق التجارية من خلال تعريف التحدي أو المشكلة وتحديد العالم ومن ثم مراقبة تقدم المشاريع. وستتخذ "أسابير" قرارات مؤثرة تتعلق باختيار شركاء الأبحاث وتخصيص التمويلات، وكذلك ستعمل على ضمان انسجام أولويات الأبحاث والتطوير مع أهداف التنمية لإمارة أبوظبي ودولة الإمارات العربية المتحدة على المستوى الأوسع. وستقوم "أسابير" بإطلاق تحديات كبرى يشارك فيها المبتكرون والمبدعون على مستوى الإمارات والعالم، لإنجاز الأبحاث الهامة الهادفة إلى إيجاد حلول لأكثر المشكلات العالمية إلحاحاً. وستعزز إدارة هذه المسابقات مكانة أبوظبي، ودولة الإمارات عموماً، كمركز دولي لأبحاث التكنولوجيا المتطورة.



وقد بدأت "أسابير" بتصميم العديد من التحديات الكبرى والمسابقات الدولية في مجال التكنولوجيا المتقدمة، في غضون ثلاثة أشهر من عقد أول اجتماع لمجلس إدارة مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة، حيث ستدير "أسابير" تحدي محمد بن زايد العالمي للروبوت (MBZIRC)، مسابقة الروبوتات الدولية التي تقام كل سنتين، والتي تصل قيمة جوائزها إلى 5 ملايين دولار أمريكي، بالإضافة إلى ذلك، ستقوم "أسابير" بإطلاق مسابقة عالمية بالشراكة مع مؤسسة "أكس برايز". وسوف يتم تمويل المسابقة العالمية من قبل "عنا 21"، برنامج مسرعات أبوظبي، الذي يقود تنمية الإمارة من خلال الاستثمار في الأعمال والابتكار والأفراد. وتعليقاً على إطلاق "أسابير"، قال سعادة فيصل البناي، الأمين العام لمجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة: "تعتبر الأبحاث قوة دافعة لتحريك اقتصادنا ومجتمعنا العالمي. ومن هذا المنطلق نسعى إلى تسهيل عملية الابتكار. وبالاعتماد على الإدارة والاستثمار في مشاريع الأبحاث والتطوير ذات الصلة، لدينا الفرصة لمعالجة بعض من أهم التحديات على مستوى العالم، بما يضمن انتقالنا نحو غد أفضل. نأسس مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة بهدف تحديد أولويات البحث والتطوير في أبوظبي. وباعتباره أول هيئة بحثية وتفتيشية من نوعها في الشرق الأوسط، تمثل مهمة المجلس في توجيه جهود تطوير الاكتشافات والتكنولوجيا المبتكرة و"الأبحاث التطبيقية" والقدرات التقنية الضرورية الجديدة، عبر توحيد عمليات الإنفاق، لزيادة التأثير في مجمل منظومة البحث والتطوير في دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها بشكل عام. ويعمل المجلس على ترسيخ مكانة أبوظبي ودولة الإمارات بوصفها مركزاً عالمياً للابتكار ويسهم في تطوير الاقتصاد القائم على المعرفة.

بنك الإمارات دبي الوطني يطلق منصة المعاملات المصرفية الرقمية العالمية بزئس أونلاين

•• دبي-الفسج:

أعلن "بنك الإمارات دبي الوطني"، البنك الرائد في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا والسباق إلى طرح أحدث الحلول المصرفية الرقمية، أمس عن إطلاق منصة "بزئس أونلاين" (businessONLINE) العالمية الجديدة للمعاملات المصرفية للشركات. وتشمل المنصة الموحدة المتعددة القنوات خدمات مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني بأكملها، وتوفر باقة شاملة من حلول إدارة النقد والتمويل التجاري وإدارة السيولة لعملاء البنك من الشركات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة والمؤسسات الحكومية. ويمثل الهدف من تطوير المنصة المبتكرة في تبسيط إدارة رأس المال التشغيلي والعمليات المعقدة وتمكين الشركات من الحصول على رؤية شاملة لكافة تعاملاتها المالية وحساباتها وأنشطتها في كافة الأسواق التي تعمل فيها. وتتيح المنصة للعملاء تنفيذ المعاملات الدولية بسهولة وسلاسة والتمتع برؤية متكاملة لأرصدهم بمختلف المناطق والعملات، والاستفادة من الإرشادات المعدة خصيصاً لتلبية احتياجات أعمالهم.

وبفضل تكاملها مع الحلول التي يوفرها عدة شركاء للتكنولوجيا، تعد منصة "بزئس أونلاين" حلاً مثالياً للتقنيات وارتفاع التكاليف المرتبطة بتشغيل واجهات الأنظمة المنفصلة، وبهذا تتيح للشركات مدخلاً شاملاً لعدة منتجات مصرفية. ومن أحد الأمثلة على ذلك، "نظام إدارة موارد المؤسسة" الذي توفره شركة SAP الرائدة في مجال التقنيات وتتيح لمنصة "بزئس أونلاين" دعم كافة الاحتياجات التشغيلية للشركات الصغيرة والمتوسطة، حيث تمكنها من متابعة معاملاتها المصرفية والتدفق

التقدي عبر باقة خدمات تشمل أقسام الحاسبة والمبيعات والمخزون والشراء وإدارة علاقات العملاء وغيرها. وتوفر المنصة المتعددة القنوات تجربة عملاء متميزة تم تطويرها بالتعاون مع أكثر من 3000 عميل من عملاء الخدمات المصرفية للشركات والأعمال في "بنك الإمارات دبي الوطني"، كان البنك قد استطلع آراءهم عبر الاستطلاعات الإلكترونية والمقابلات الشخصية وورش العمل الخصصة. وشهدت مرحلة التطوير تحسين مجموعة محددة مسبقاً من تجارب العملاء والاستخدام لعدة سيناريوهات لأعمال الشركات، وذلك عبر ورش عمل التفكير التصميمي التي ساهمت بتسهيل التنقل بين وظائف المنصة وإنشاء لوحات مخصصة حسب المستخدمين. ومن أبرز مزايا المنصة، لوحة التحكم التي تضم أيقونات مصغرة توفر المعلومات ذات الصلة وحسب السياق لمدراء الخزينة في الشركات، ومنها صالفي المركز المالي وملخص الحسابات ومركز تعاملات الصرف الأجنبي واستخدام آليات التمويل وصرف العملاء الأجنبية وأسعار الفائدة.



الفجر

وزارة المالية تشارك في منتدى مكافحة الممارسات

الضريبية الضارة لنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية

•• ابوظبي-الفجر:

شاركت وزارة المالية في منتدى مكافحة الممارسات الضريبية الضارة لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD)، والذي أقيم عبر تقنيات الاتصال المرئي على مدى ثلاثة أيام. وأعلن المنتدى، الذي يعتبر الجهة المختصة في المنظمة بتقييم كل ما يخص الأنشطة الاقتصادية الواقعية، عن استيفاء دولة الإمارات العربية المتحدة لجميع متطلبات الأنشطة الاقتصادية الواقعية.

وشارك في المنتدى إلى جانب دولة الإمارات ممثلة بوفد وزارة المالية، سكرتارية المنتدى عن منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية ومجموعة قواعد السلوك في الاتحاد الأوروبي، وممثلين من دول أخرى من ضمنهم دول عربية مثل مملكة البحرين والمملكة الأردنية الهاشمية والمملكة المغربية.

وتعليقاً على ذلك، أشار سعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن استيفاء دولة الإمارات العربية المتحدة لجميع متطلبات الأنشطة الاقتصادية الواقعية جاء نتيجة فاعلية الإجراءات التي اتخذتها الدولة لتطوير الإطار التشريعي والقانوني الخاص بالأنشطة الاقتصادية الواقعية. وقال سعادته: "يؤكد هذا التقييم الإيجابي للمنتدى، التزام دولة الإمارات التام في تطبيق المعايير الدولية الخاصة بالمجالات الضريبية وحرسها على تطبيق آليات واضحة لمعالجة التهريب الضريبي".

وكان مجلس الوزراء الموقر، وبالتنسيق مع وزارة المالية التي قامت بدورها بالتشاور مع منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية ومجموعة السلوك الخاصة بالاتحاد الأوروبي، قد أصدر خلال شهر أغسطس 2020 بعض القوانين الرامية إلى الامتثال لمتطلبات الأنشطة الاقتصادية الواقعية ومنها: قرار مجلس الوزراء رقم (57) لسنة 2020 في شأن تحديد متطلبات الأنشطة الواقعية، كما قامت وزارة المالية بإصدار القرار الوزاري رقم (100) لسنة 2020 والذي يشتمل على دليل محدث للأنظمة ذات الصلة مرفقة كملحق رقم 1، والذي يهدف إلى توفير توجيهات للمنشآت التي تزاول واحداً أو أكثر من الأنشطة ذات الصلة.

وبموجب قرار مجلس الوزراء رقم (57) لسنة 2020، قامت وزارة المالية انطلاقاً من دورها كسلطة مختصة لدولة الإمارات، بتشكيل وإدارة اللجنة الدائمة لمناقشة مواضيع الأنشطة الاقتصادية الواقعية والتي تضم أكثر من 37 جهة في الدولة، وعقد ورشة عمل بالتعاون مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية حول الأنشطة الاقتصادية الواقعية في فبراير 2020، وإعداد ورقة عمل الإدارة والتنفيذ لدعم السلطات التنظيمية والهيئة الاتحادية للضرائب لتنظيم وتوحيد إجراءات تطبيق أنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية في الدولة والتأكد من جاهزية الجهات، بالإضافة إلى دعم السلطات التنظيمية في الدولة من خلال الورش التدريبية التي تم عقدها للشركات المسجلة لديها. وتعمل الوزارة حالياً على إنشاء نظام إلكتروني يخدم القطاع الخاص والسلطات التنظيمية على أن يتم إطلاق النظام في بداية شهر ديسمبر من هذا العام والذي ستقوم الشركات بتقديم الاخطارات والتقارير الخاصة بالأنشطة الاقتصادية الواقعية من خلاله. وبموجب القرار أيضاً، قامت السلطات التنظيمية ممثلة في مصرف الإمارات المركزي، ووزارة الاقتصاد، وهيئة الأوراق المالية والسلع، وهيئة التأمين وجميع المناطق الحرة في الدولة بإبلاغها على القدرات والكفاءات الخاصة بالاشراف والتدقيق الموجودة مسبقاً لدى هذه السلطات وتعزيزها لخدمة متطلبات الأنشطة الاقتصادية الواقعية، وضمان تطبيق الجهات لورقة عمل الإدارة والتنفيذ ويشمل ذلك سجل الامتثال وتقييم المخاطر، وتنظيم ورش العمل التدريبية للشركات المسجلة لديها. هذا وتم تعيين الهيئة الاتحادية للضرائب بصفة السلطة الوطنية المكلفة بتقييم أنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية في دولة الإمارات.

مؤشرات الأسواق المالية ترفع مستوى تحليقتها وتكسب 2.7 مليار درهم

•• أبوظبي-وام:

حافظت أسواق المال الإماراتية على مسيرة صعودها الاخير وسط تسجيل مؤشرات فترات جديدة مما زاد من مكاسبها وجعلها الوجهة المفضلة للمستثمرين من داخل وخارج الدولة سعياً وراء تحقيق أكبر قدر ممكن من المكاسب خلال فترة قصيرة. وخلال اليوم قبل الأخير من تعاملاتها الأسبوعية أضافت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 2.7 مليار درهم إلى خزينة مكاسبها وذلك وفقاً لما ظهره الإحصائيات الصادرة عن الأسواق في ختام الجلسة. وفي ظل الارتفاع المتواصل لقطاعي العقار والبنوك فقد تسابق المستثمرون للتداول على بعض أسهم شركات القطاعين مما عزز من ربحيتهما، الأمر الذي انعكس إيجابياً على المؤشرات العامة لسوق ابوظبي وبني المالين. وكان المؤشر العام لسوق ابوظبي للأوراق المالية نما بنسبة 0.85% بالغاً مستوى 4989 نقطة، مقترفاً بذلك من اختراق حاجز 5000 نقطة بكل سهولة، في حين تجاوز المؤشر العام لسوق دبي المالي مستوى 2400 نقطة وبلغ عند 2413 نقطة بزيادة نسبتها 0.57% مقارنة مع اليوم السابق. وواصل سهم اعمار العقارية تألقه اليوم الرابع على التوالي قافراً إلى مستوى 3.27 درهم بالإضافة إلى سهم اعمار للتطوير 2.75 درهم وعمار مولز 1.91 درهم. وفي قطاع البنوك حافظ سهم بنك الإمارات دبي الوطني على مستواه السابق في حين صعد سهم بنك دبي الإسلامي إلى 4.44 درهم.



للاطمئنان على رواد الأعمال الأعضاء والوقوف على حاجاتهم وتسهيل الضوء على الفرص الجديدة

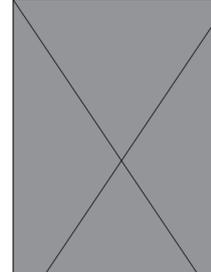
محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة تواصل زياراتها الميدانية

•• دبي-الفجر:

عام، وإمارة دبي على وجه الخصوص لأزمة كوفيد-19 كانت مشجعة للشركات، وتحديد رواد الأعمال الذين يسعون إلى ابتكارات في قطاعات متنوعة. ينصب تركيزنا في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة على تحويل هذه الأزمة إلى فرصة لأعضائنا، ولطمانتهم على استمرار كل أشكال الدعم. لقد قمنا بتخصيص الدعم التطويري، ومواردنا المتنوعة، بما في ذلك مجالات المعرفة والاستشارات والتطوير، بهدف تمكين الشركات الصغيرة والمتوسطة من مواجهة التحديات والتحرك بثقة لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، زيارته الميدانية الشهرية لقاء رواد الأعمال وتقديم احتياجاتهم، وتمهيد بتقديم الدعم لضمان استمرارية الأعمال والنمو.

وقال الجناحي: "إن الطريقة المثالية التي استجابت بها دولة الإمارات بشكل

التحديات الراهنة. واستهدفت الزيارات الأعضاء المستفيدين من برامج تطوير الشركات الناشئة في دبي، بما في ذلك التعليم والتدريب، وحاضنات الأفكار وضمانات رأس المال. كما قامت مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة بتوسيع حزمة دعم كوفيد-19، الشاملة، التي تضم فترة سماح لتسديد القروض، وضمانات رأس المال على التمويل الجديد، وتأجيل دفع الإيجار، والاستشارات عن بُعد، والتعليم الناشئة. وشملت الشركات الناشئة التي زارها الجناحي في الجولة الأخيرة، كل من: الماس للروبوتات، تركيب (عضو في صندوق محمد بن راشد لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة، واستفاد من التمويل الجماعي عبر منصة بيهاف)، بن ثاني للسيارات، مصنع شوكولاتة مرزام دبي، بارجيل لخدمات التصور الجوي، ومطعم 3 فليس. وأكد أحمد



تنطلق في 6 ديسمبر للتحفيز على الأعمال ذات البعد الاجتماعي ومواجهة تحديات كورونا

«شراع» يجمع نخبة عالمية من صناع وقادة التغيير في الدورة الرابعة من الشارقة لريادة الأعمال

بدور القاسمي: العالم اليوم بأمر الحاجة لثقافة ريادة أعمال جديدة، تعتمد على الابتكار في طرح الحلول وتقديم أشكال جديدة للعمل

الرؤية على تمكين صنّاع التغيير من قيادة مسيرة بناء المجتمعات وتعزيز قدرتها على مواجهة التحديات، وبالتالي ضمان نمو اقتصادات الدول وازدهارها، حيث يشكل مهرجان الشارقة لريادة الأعمال فرصة لتسهيل الضوء على صنّاع التغيير في العالم والاحتفاء بإنجازاتهم المؤثرة.

وأضاف المدفج: "يُجسد تنظيم المهرجان هذا العام افتراضياً على مدى خمسة أيام، بدلاً من يومين كما هو الحال في الدورات السابقة، دليلاً على التزام (شراع) بإتاحة الفرصة لرواد الأعمال من كافة أنحاء العالم للاستفادة من الموارد التي تعزز قدرتهم على صناعة التغيير.

واختتمت المدفج بقوله: "يُترجم المهرجان بدورته السنوية على مدى هذا العام، إيماننا بضرورة الاستجابة لتطلعات المرحلة الحالية وحرسنا على مساعدة الشركات الناشئة على مواجهة التحديات، وبشكل خاص في هذا الوقت الذي تحتاج فيه إلى كل أشكال الدعم، في ظل ما تعانيه من نقص في الموارد نتيجة اختلال أنماط الحياة وتراجع مستويات الطلب بسبب تأثيرات الجائحة على الأسواق المحلية والعالمية.

ويكمن المشاركة في المهرجان ومتابعة آخر المستجدات حول فعاليتها من خلال متابعة حساب المهرجان على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك، إنستغرام، تويتر، لينكد إن) @SharjahEF أو عبر زيارة الموقع الإلكتروني www.sharjahef.com وأسهم مهرجان الشارقة لريادة الأعمال منذ إنطلاقه عام 2017 بتعزيز روح ريادة الأعمال وإلهام الجيل القادم من صنّاع التغيير، حيث شهد أكثر من 200 عرض مشاريع وأفكار وشركات ريادية، ومشاركة نحو 240 متحدثاً وخبيراً محلياً وعالمياً، وأكثر من 8000 مشارك وناظر للحدث.

والمتناهية الصغر باعتبارها محركاً رئيساً لنمو اقتصادات الدول.

ضيوف المهرجان

ويستضيف المهرجان نخبة من المتحدثين، منهم رائد الأعمال الاجتماعية البروفيسور محمد يونس من بنغلادش، الحائز على جائزة نوبل للسلام ومؤسس بنك الفقراء والداعم البارز لرواد الأعمال والمشاريع ذات الأثر التنموي المستدام، وجاكين نوفوغراتز، المؤسس والمدير التنفيذي لصندوق "أكيومن" التي تعنى بمعالجة تحديات الفقر في العالم عبر المبادرات والمشاريع الريادية، إلى جانب الدكتور جين غودال، مؤسس معهد جين غودال، وأنوشة أنصاري، أول سائح فضائي إلى الحطة الفضائية الدولية والمدير التنفيذي لمؤسسة إكس برايز.

ويشارك في المهرجان وللمرة الأولى منظمة "مدرسة الحياة"، ومقرها في المملكة المتحدة، وهي منظمة متخصصة في بناء مهارات التواصل والمرونة وتطوير الذات من خلال النشاطات العملية وورش العمل، إلى جانب منظمة "ون يانغ وورلد"، وهي مؤسسة ذات نفع عام مقرها في المملكة المتحدة، تهدف إلى تحفيز الرواد الشباب من جميع أنحاء العالم على تطوير آليات وحلول فاعلة للمشاكل والتحديات التي يواجهها العالم، ومنصة "مايند فالي" العالمية لتطوير الذات التي تعود للمشاركة في دورة هذا العام من المهرجان، ممثلة بنخبة من الخبراء في مجال تطوير الذات وتعزيز التعلم مدى الحياة.

وسيعلم المهرجان هذا العام عن قائمة الفائزين بجائزة مبادرة "UCAN"، التي أطلقها (شراع) بالتعاون مع تحدي "Ubuntu Love"، لدعم الشركات الناشئة المتخصصة بالتكنولوجيا الصحية والغذائية.

•• الشارقة-الفجر:

يجمع مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع) في الدورة الرابعة من مهرجان الشارقة لريادة الأعمال والتي تنظم (عن بعد) خلال الفترة من 6 إلى 10 ديسمبر المقبل، نخبة من الخبراء الدوليين وصنّاع التغيير الشباب ورواد وقادة الأعمال، لبحث أهمية ثقافة الريادة المسؤولة في إحداث التغيير الإيجابي في المجتمعات، حيث يتبع المهرجان للمرة الأولى مشاركة الجمهور من جميع أنحاء العالم بشكل مجاني.

ويهدف المهرجان إلى تحفيز الجيل الجديد من رواد الأعمال على صناعة التغيير الإيجابي في العالم من خلال التركيز على إيجاد حلول فاعلة لأبرز التحديات التي تواجهها المجتمعات واقتصادات الدول ومن أبرزها تداعيات جائحة كورونا التي أدت إلى تباطؤ النمو في عدد من الأسواق.

وتأتي إتاحة المشاركة المجانية في المهرجان تعزيراً لجهود (شراع) المتواصلة لدعم مجتمع رواد الأعمال في دولة الإمارات وخارجها، والتي بدأت بإطلاق صندوق تضامني بقيمة مليون دولار أمريكي في وقت سابق هذا العام، كما يتماشى تنظيم المهرجان افتراضياً مع مساعي حكومة دولة الإمارات للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19).

ويتناول المهرجان قصص نجاح شركات ومشاريع ريادية في ظل الظروف التي فرضتها الأزمة الصحية العالمية والأثر الاجتماعي والاقتصادي الذي أحدثته هذه المشاريع، إضافة إلى قصص نجاح مركز (شراع)، من خلال المبادرات التي أطلقها دعماً للشركات الناشئة، كما يركز على بناء فكر وثقافة ريادة الأعمال، وتمكين رواد الأعمال من عوامل النجاح الشخصية، وعلى أهمية الشركات الناشئة الصغيرة والمتوسطة

«دافزا» وسوق دبي المالي وناسداك دبي ينظمون ندوة تعريفية حول فرص الطرح العام والإدراج في دبي

•• دبي-الفجر:

حيث تمتلكان كافة مقومات النجاح كونها تبنّيت على أسس صلبة سواء على صعيد البنية الأساسية التنظيمية عالية المستوى التي يمتلكها السوق، بما في ذلك أفضل نظم التداول والرقابة وخدمات ما بعد التداول عالية المستوى، أو ما توفره من خدمات نوعية للشركات المدرجة. واستعرضت الندوة آخر تطورات البنية التنظيمية والتشريعية لمساعدة الشركات على الطرح العام والإدراج في سوق المال بدبي، بما في ذلك القواعد التنظيمية الصادرة مؤخراً عن هيئة الأوراق المالية والسلع بشأن طرح شركات المناطق الحرة، علاوة على مسؤوليات الشركات وأهم الاعتبارات التي يتعين أخذها بعين الاعتبار في هذا الإطار، كما شملت مجموعة من الجلسات الحوارية بمشاركة مجموعة من الخبراء من شركات الاستشارات المالية والقانونية

والتتي سلطت الضوء على المبادرات المشتركة بين شركات تنفيذ هذه المبادرة على مستوى إمارة دبي ودولة الإمارات، بما في ذلك سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي، وسوق دبي المالي، وبورصة ناسداك دبي، وهيئة الأوراق المالية والسلع واللجنة العليا للتشريعات في دبي، لدعم جهود تحقيق استراتيجية الإمارة لترسيخ مكانتها باعتبارها مركزاً إقليمياً لأهم الشركات العالمية. وأكدت أمته لوتاه، مساعد مدير عام سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي "دافزا" خلال الندوة التعريفية، أن إدراج شركات المناطق الحرة والشركات الصاعدة والصغيرة والمتوسطة في سوق دبي المالي وسوق ناسداك دبي للنمو، يعتبر إضافة نوعية إلى المنظومة المالية والتنظيمية والتشريعية التي توفرها إمارة دبي للمستثمرين بشكل عام.



منوعات الفكر 30



خلال حلقة نقاشية افتراضية تنظمها عبر تطبيق زووم السبت المقبل

مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال و الشباب يستضيف فريق عمل شمس المعارف ويبحث الوضع الراهن ومستقبل السينما الخليجية

العمل الفني الهادف إلى غرس قيم نبيلة في نفوس الجيل الجديد. في العام 2018، ويتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أصبح المهرجان يستهدف الشباب ليعتبر اسمه إلى مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، بما يعكس حرص إمارة الشارقة على إشراك فئة الشباب في مسيرة تطوير السينما العربية والارتقاء إلى أعلى السابغ ببصمة عربية تعكس قيم وتطلعات الشباب العربي.

الدولي للأطفال والشباب، انطلقت الدورة الأولى من مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل، الأول من نوعه في الدولة والمنطقة، في العام 2013، وهو إحدى مبادرات مؤسسة (فن) - المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الإمارات والتي ترعاها قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشبيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة. ويهدف المهرجان إلى دعم وتعزيز مبادئ الأطفال في عالم صناعة السينما وتكريس مبادئ

الإنترنت على الشباب السعودي. ويسلط الفيلم الضوء على الأثر الذي أحدثه الفضاء الافتراضي على الشاب حسام، الشغوف بصناعة المحتوى، إلى درجة يهمل فيها دراسته، بحثاً عن إنتاج فيلم دون ميزانية، كما يتناول الفيلم نماذج من الشباب السعودي الذين تغيرت حياتهم بسبب الإنترنت، بالإضافة إلى تتبع مسيرة صناعة المحتوى السعودي منذ التسعينيات وحتى اليوم.

الذي يشارك بدور رئيسي في العمل، ومغني موسيقى "الراب" والممثل أحمد الصدام، الذي يسلطون الضوء على دور صنّاع الأفلام الشباب في إيجاد أنماط سينمائية جديدة، وأثر فيلم شمس المعارف في تغيير نظرة الشباب للسينما الخليجية التقليدية وغيرها. وستناول ضيوف الحلقة النقاشية الرؤية التي انطلق منها فريق العمل في صناعة الفيلم، باعتباره أحد الأعمال غير التقليدية، التي تعرضه منصة (تنقليس) الأمريكية، وتدور أحداث موضوعه الكوميدي الجاذب وعناصره المبدعة، حول تأثير شبكة

us/webinar/register/WN_iHT1HTV9SyqL6duz-JDdvQ وتستضيف الحلقة النقاشية فريق عمل الفيلم السعودي الروائي الطويل "شمس المعارف"، للتحدث عن تجربتهم ومشاركة أفكارهم ورؤيتهم حول الوضع الراهن للسينما الخليجية، حيث يشارك كل من صهيب قدس، المؤلف والمخرج والشخصية الرئيسية في الفيلم، والناقد السينمائي السعودي براء عالم، شخصية رئيسية في الفيلم، كما تستضيف الحلقة النقاشية الفنان الكوميدي إسماعيل الحسن،

•• الشارقة-الفجر:

يناقش مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، التابع لمؤسسة (فن) المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الإمارات، واقع السينما الخليجية ومستقبلها، في ظل الخيارات التكنولوجية الحديثة ومنصات البث الحي المتعددة، خلال حلقة نقاشية افتراضية تنظمها يوم السبت المقبل 28 نوفمبر عبر منصة زووم، والتسجيل عبر الرابط: <https://us02web.zoom>.

يستمر من 29 يناير وحتى 13 فبراير 2021

مهرجان طيران الإمارات للأدب يتعاون مع مركز جميل للفنون والسركال أفنيو للاحتفاء بالإبداع الأدبي والفني في دبي

الأنواع الأدبية، كما يشارك نخبة من الكتاب والمحدثين المهتمين من الإمارات والعالم العربي والعالم، علاوة على فنون الطهي ضمن أنشطة تجمع أمهر الطهاة الذين يتبارون في إظهار مدى إبداع أفكارهم في إعداد أطباق على قدر كبير من التميز. وسيتم الكشف عن تفاصيل برنامج المهرجان في الأسبوع الأخير من شهر ديسمبر المقبل، وطرح عدد محدود من التذاكر لكل جلسة من الجلسات للحفاظ على التباعد الاجتماعي المطلوب، مع الالتزام بالإجراءات الاحترازية وتطبيق التدابير الوقائية، لذلك يوصى القائمين على تنظيم المهرجان بالحجز المبكر لضمان الحصول على الأماكن، حتى بالنسبة للجلسات المفتوحة للحضور بالجان، وذلك لتحديد عدد الزوار وتقادي الأزدحام في الجلسات، بينما سيحصل أصدقاء مؤسسة الإمارات للأدب على التذاكر قبل 24 ساعة من طرحها أمام الجمهور. ويلتزم المهرجان التزاماً تاماً بجميع لوائح وإرشادات هيئة دبي للصحة بهدف الوقاية من كوفيد-19. وسيتم تطبيق كافة إجراءات وتدابير التباعد الاجتماعي في جميع الأماكن الثلاثة التي تقام فيها الفعاليات، ويُعد الالتزام بارتداء الكمامات وقياس درجة الحرارة من الأمور الإلزامية. كما ستقام الجلسات بشكل متتابع للتحكم في إدارة وتنظيم الحضور وتجنب الأزدحام. وسيتم اعتماد نظام المقاعد المرقمة المرتبة بما يضمن التباعد الاجتماعي مع ضمان التعقيم الشامل لمقار الفعاليات. ويُعد مهرجان طيران الإمارات للأدب أكبر تظاهرة في الشرق الأوسط تحتفي بالكلمة المكتوبة والمقروءة، إذ يجمع الكتاب والمفكرين والمحدثين من كافة أنحاء المنطقة والعالم، إذ تحدث في المهرجان على مدار السنوات الاثنتي عشرة الماضية أكثر من 1500 كاتباً من أكثر من مائة دولة. ومؤسسة الإمارات للأدب هي حاضنة مهرجان طيران الإمارات للأدب الحائز على العديد من الجوائز العالمية. وهي مؤسسة غير ربحية تتطلع لدعم ورعاية الأدب والثقافة في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة من خلال البرامج والمبادرات الثقافية المتنوعة. ويُظّم المهرجان سنوياً بالشراكة مع الراعيين المؤسسين "طيران الإمارات" و "هيئة دبي للثقافة والفنون".

وأضاف بلوكي ان قطاع الثقافة والإبداع في العالم يواجه اليوم تحديات لم نشهد لها مثيلاً من قبل، بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد، وخطط التوسع في الدورة المقبلة جاءت في سياق تغيير أساليب السرد وضمان استئناف الأنشطة الإبداعية بالتعاون مع شركائنا في المراكز والمؤسسات الثقافية والفنية. بدورها قالت أنطونيا كارفر، المديرية التنفيذية لمركز جميل للفنون ان مركز جميل للفنون يعد متحفاً للفنون المعاصرة، وتمثل الكلمة المكتوبة صميم عملنا، وذلك لما يوليه المركز من اهتمام لبرنامج النشر الثقالي والفني المكثف، بالإضافة إلى مكتبة جميل ونادي القراءة ووجان البحث والكتابة. وأضافت: يسعدنا أن نساهم في دعم مهرجان الإمارات للأدب في دورته المقبلة من خلال نهج المركز المتعدد التخصصات، ونحن نسعى لإبراز اهتماماتنا المشتركة في الكتابة الإبداعية والقراءة واللغة العربية، مؤكدة أن المركز يتطلع دائماً إلى الجمع بين المجتمعات الفنية والأدبية للاحتفال بالإبداع بمختلف أشكاله، سواء من خلال المركز نفسه أو عبر العالم المجاورة له مثل حديقة جفاف وترتفرون للفنون الجاورة للمركز. من جانبها أكدت فيلما جوركوت، مديرة "السركال أفنيو" التزام "السركال أفنيو" بتقديم المنح الدراسية، ودعم ومساعدة الإنتاج الفني والأبحاث، والتركيز على استثمار التفكير الجماعي والقيم المشاركة لدى أفراد المجتمع الإماراتي الذي يتميز بثراء ورافده الثقافية المتعددة، وبالريادة في مجالات ثقافية وأدبية مختلفة يدعمه فكر ابتكاري غير تقليدي. وقالت جوركوت: نسعى إلى تعزيز دورنا الإبداعي من خلال التعاون مع مهرجان طيران الإمارات للأدب للترحيب بمحببي الأدب والفنون والثقافة في برنامج مخصص لإجازة نهاية الأسبوع تقدم فيه الجلسات والعروض الحضرية للفكر، احتفاءً بالكلمة المكتوبة والمقروءة. وتتضمن فعاليات نهايات الأسابيع الثلاثة العديد من الفعاليات الفنية والثقافية والإبداعية على تنوع أشكالها، ومنها ورش العمل، والعروض المباشرة، وعروض الأفلام، والكتب التي تعكس جميع

أعلن مهرجان طيران الإمارات للأدب عن التوسع في أنشطته وفعالياته لدورة العام 2021، وذلك بالتعاون مع "مركز جميل للفنون" و"السركال أفنيو"، ليغطي إجازات نهاية الأسبوع على مدار ثلاثة أسابيع في مناطق متفرقة من دبي، للوصول إلى شريحة أوسع من الجمهور وتأكيد قيمة المهرجان وأثره كحدث يسعى لتحقيق مزيد من التقارب بين المجتمع والفن والأدب وأشكال متنوعة من الإبداع. وينطلق المهرجان السنوي الذي يحتفي بالفن والسينما والأدب كذلك بالإبداع في فنون الطهي والأداء تحت شعار "لتغيّر الحكاية"، في 29 يناير 2021 في مركز جميل للفنون، ليختتم فعالياته في 13 فبراير القادم في "السركال أفنيو". وستتضمن فعاليات نهاية الأسبوع في مركز جميل للفنون، خلال يومي 29 و30 يناير القادم، مجموعة من الجلسات والحوارات وورش العمل والنقاشات مع الخبراء والمعارض والعديد من الفعاليات الأدبية التي تربط الفنون والثقافة الشعبية بالأدب، وذلك على خلفية متحف وحديقة الفنون المعاصرة في دبي. ويتبع ذلك فعاليات المهرجان الكبرى في انتركونتيننتال هسيتيال سيتي، في الفترة من 4 إلى 6 فبراير القادم، حيث يمكن للجمهور الاستمتاع بأكثر من 80 جلسة وورش عمل وفعاليات مختلفة تضم مجموعة متنوعة من المؤلفين من حول العالم، وتختتم فعاليات برنامج نهاية الأسبوع الثالث في السركال أفنيو، في يومي 12 و13 فبراير، من خلال الاحتفاء بالسينما والعديد من أشكال الإبداع الأدبي والفني، إضافة إلى نماذج من الإبداع في فنون الطهي. وحول أهداف مؤسسة الإمارات للأدب لدورة العام المقبل 2021 وخطط التوسع في أنشطة مهرجان طيران الإمارات للأدب، قالت أحلام بلوكي، مديرة المهرجان: "تحت شعار "لتغيّر الحكاية"، ستمتد أعمال مهرجان طيران الإمارات للأدب إلى ثلاثة أماكن في دبي، ما سيسمح بالوصول إلى شريحة أوسع من الجمهور ويزيد من الأثر الإيجابي المرجو من المهرجان كحدث ثقالي في الطراز الأول يسهم في تقريب المسافات بين الفن والأدب وأشكال متنوعة من الإبداع".

الفنانة الصينية بيشو زهانغ في النادي الثقافي العربي

تبدو هادئة وديعة، تحوطها أجواء طبيعية تضفي عليها جمالا وسكينة. وفي بعض اللوحات الأخرى تناولت بيشو موضوعات لونية تجريبية، عكست موهبة قوية وقدرة بديعة على اختيار الألوان وتوزيعها على اللوحة بانسجام، يراعي تناسب الكتل، وتضافر العناصر لصياغة المعنى أو الجو الذي تريد أن تعبر عنه. ويلاحظ الفنان أحمد حيلوز رئيس اللجنة الفنية في النادي أن من الميزات القوية لدى بيشو عنايتها الفائقة بخلفية اللوحة، التي تأتي عندها مندوجة مع المشهد، فتعطيها عمقا، وتعزز أبعاده الدلالية، ويعلق حيلوز أن الفنان القدرة على صناعة الخلفية المناسبة المندوجة مع المشهد هي تعبير أصيل عن نضج الفنان، ودخوله مرحلة الإبداع.

مستمرة، والملاحظ أنها في البورتريه اقتصرت على صورة الفتاة الشابة، وسعت إلى سبر أغوار نفسها، والتقاط مشاعره من عدة زوايا، كأنها تسمى بشكل حثيث إلى استكناه نفس ذلك الكائن البشري، والوقوف على حقيقته. في موضوع مشاهد الطبيعة، تناولت بيشو الطبيعة الصامتة في عدة لوحات تقدم مشاهد ذات إيجابيات متعددة، يلعب عنصر الماء فيها دورا هاما، فهو حاضر على شكل سحب تارة، وأخرى على شكل أمطار، وثالثة على شكل أمواج البحر، وفي ذلك يعبر عن الجمال والحياة والقوة. كما قدمت الفنانة مشاهد انطباعية من قريتها، وهي قرية كما يبدو بسيطة، متشعبة البناء، من قرى الريف الصيني البعيد عن المدن الكبرى وحداثتها وضخيجها، لكنها في بساطتها وتشفها،

أبرز الأثر النفسي والوجداني والروحي للصورة التي ترسمها، ففي موضوع البورتريه مثلا قدمت الفنانة أنواعا متعددة من الأوجه التي عكست شعوبا وثقافات متعددة، وعبرت من خلالها عن ما تتركه تلك الأوجه في النفس من انطباعات المحبة والسلام والأخوة الإنسانية، وهي معان استلهمتها كما تقول من وجودها في الإمارات، وبشكل خاص من دراستها في الجامعة القاسمية التي تؤوي طلاب من مختلف جهات الأرض، تواجدوا فيها بخلفياتهم الثقافية، وانصهروا في علاقات إنسانية عميقة. كما عكست بعض البورتريهات قضايا ومشاعر إنسانية متعددة مثل القوة والضعف، والفرح والحزن، والجرأة والخوف، وهو ما يوحي بقدرة كبيرة لدى هذه الفنانة الصاعدة باجتهد وعزيمة

متكامل يوفر للطلاب كل ما يلزمهم، وتقيم لهم الورشات الفنية بشكل متواصل. وأضاف أن ميزة كون الجامعة تؤوي جنسيات وثقافات متعددة أصبحت حافزا للطلاب على الإبداع وسمي كل منهم إبراز أجمل ما عنده، ما جعل طلاب الجامعة القاسمية يتفوقون في عدة أنشطة ومسابقات جامعية. ضم المعرض 32 لوحة متوسطة الحجم، منمذة على خامات متنوعة، ونوعت فيها بين الألوان المائية والألوان الأكريليك والألوان الزيتية وقلم الرصاص، وغلب عليها الأسلوب التعبيري من خلال موضوعات الطبيعة الصامتة والبورتريهات ومشاهد من قريتها في الصين، وتكوينات لونية ذات دلالات متعددة. تتمتع بيشو في عملها بجرأة قوية، حيث تجرب على عدة أصعدة في محاولة

الفنانة إيشو في أروقة الجامعة القاسمية هو ثمرة طيبة للفراس الذي غرسه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بهذا الصرح العلمي الكبير الذي يفتح أبوابه للطلبة العلم من كافة أنحاء العالم، ويتكفل بكل ما يعينهم على طلب العلم، وما يفتح الباب لمواهبهم الخاصة من أجل أن تتفتح وتؤتي ثمارها. عميد كلية شكر النادي على استضافة هذه الفنانة وناحة الفرصة لها أن تخرج بفنها خارج جدران الجامعة ليراه الجمهور، مضيفا أن من أهداف الجامعة التي رسمها لها صاحب السمو حاكم الشارقة تبني المواهب المتعددة، وتوفير ما يلزمهم للإبداع، حتى ولو كان في الفنون التي لا تدخل في إطار مساقات الجامعة، فلدى الجامعة مرسوم فني

وسط إجراءات احترازية، نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول معرضا تشكيليا للفنانة الصينية بيشو زهانغ، الطالبة في قسم الإعلام في الجامعة القاسمية، وحضر حفل افتتاح المعرض إبراهيم سعيد بطي مدير النادي، والدكتور عمرو أبو النواس عميد شؤون الطلبة في الجامعة القاسمية وناصر الدرهمي مدير الأنشطة الاجتماعية والرياضية في النادي، وعبد الجبار ويس مشرف مرسوم الجامعة. وفي كلمته الترحيبية باسم النادي قال ناصر الدرهمي إن المعرض يأتي في إطار ما درج عليه النادي من التعاون مع المؤسسات المختلفة في الشارقة من أجل إقامة مختلف الأنشطة، تلبية لحاجة جمهور الفن والثقافة، وتحقيقا لرسالة النادي الثقافية، وأضاف أن ما وصلت إليه



منوعات

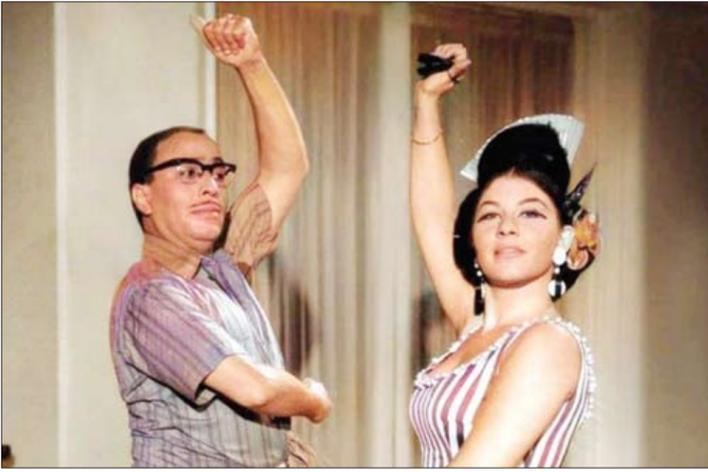
العقل

31



"كان يوم حبك أجمل صدفة لما قابلتك مرة صدفة"، هكذا ترنم العندليب الأسمر عبد الحليم عن الحب، وغنى لنا رائعة من أجمل أغانيه عن مقابلة الحبيب، فالمقابلة الأولى مع الحبيب لها مكانتها الخاصة في القلب، وإحساس أن شيئاً تحرك بداخلنا وكان أحداً اقتحم قلعة القلب الحصينة وخطف قطعة منها، ولم يكن "حليم" وحده الذي غنى لجمال صدفة اللقاء، فمن الجيل المعاصر نجد أن الهضبة عمرو دياب قدم أعذب الكلمات وأجمل الكلمات عن لقاء الحبيب وعدم نسيانه للمقابلة الأولى، قائلاً: (يوم ما اتقابلنا اليوم دا هفضل مش ناسيه، أنا اتكتبلي أحلى قصة حب فيه، أول مشاعر حلوة قلبي يحسها ولهفتي لمعاد أقابلك بعدها).. تطوف في جولة معاً عن أول لقاء بين أشهر ثنائيات الوسط الفني الذين جمع بينهما قصص حب خالدة:

قصص حب خالدة جمعت بين أشهر ثنائيات الوسط الفني



كفنانة مثلما أحببتها قبل أن أراها أم أنني أحبها حقاً.. فكان لابد أن أصل لإجابة من أعماقي أولاً.. وكى أجد إجابة لابد أن يخفى جزء الفنانة المشهورة داخلك وكى أصل لذلك فكان من المنطقي أن أقرب منها ونصيح أصدقاء قريين..

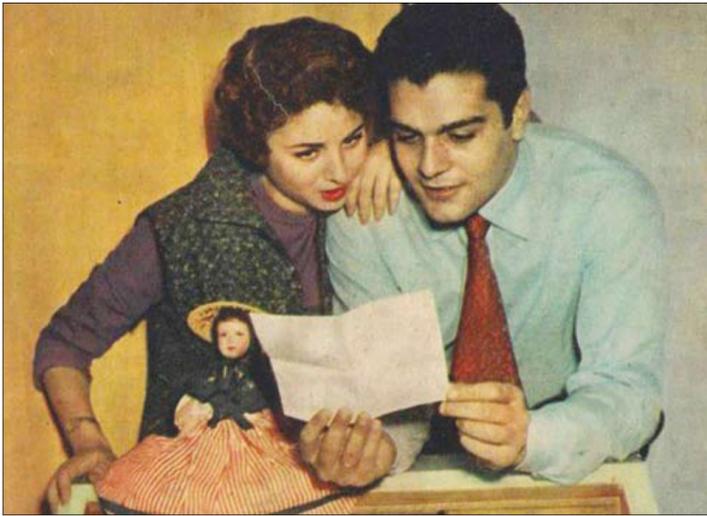
هنا تبدأ تقول أنا أحبها أم أنه أعجاب، وهل هي كانت الرهبة مثل رهبة شخص مشهور تريد أن تراه وتتعامل معه على أرض الواقع وعندما تراه تظل الرهبة موجودة إنما عندما تسافر معه ستزول كل هذه الرهبة ووقتها يصبح صديقك.. هذا الذي كنت أريد معرفته ولذلك كنا أصدقاء فترة إلى أن تأكدت من مشاعري تجاهها أنا (أحبها).

أما عن دور منى في نجاحه الفني، قال: (كانت لها ضلع قوي عندما قالت لي لا تتردد! عمل الدور في (أسف على الإزعاج) وكان لها ضلع قوي عندما قالت لي أنت (مس كاستنج) - الدور لينا سبكي - في (عسل أسود)، قلت لها ما الحل وماذا أفعل..

قالت لي من سيؤدي الدور لابد أن يكون قد عاش في أمريكا فترة ما.. قلت لها إذا سأعتمد، قالت لي: هل هذا هو الحل؟.. احث عن طريقة.. قلت لها أي طريقة وأنت تقولين لي فكر (بالأمريكاني) قالت لي إذا أبحث عن (أحد أمريكي).

وأضاف: (كانت هي مفتاح التحدي الذي تسبب لي رعي من الدور لدرجة إنني لازم أعمل الدور على أكمل صوره.. فأتت لي بشخص أمريكي مصري عاش في نيويورك وبعد أن جلست معه تعلمت منه الكثير عن طبيعة الدور.. وأيضاً كانت هي صاحبة فكرة الشعر الطويل.. وفهمت لماذا قالت لي ذلك من البداية..

أنا لا عشت في أمريكا ولا سافرت أمريكا وبالتالي الشخصية كانت تصبح خارج إحساسي، هي لها الفضل في نجاحي ونجاح دوري في فيلم عسل أسود، أما في (سهر الليالي) قالت لي (منى) بعد تردد وتفكير عميق، نعمه، ووافق، الدور جيد).



مسرحية لحمد صبحي وكنا نترك الموبايل قبل الدخول وهجأة رأيتها وهي تأخذ الموبايل الخاص بها وكانت ترتدي فستان (بني) فكلمت صديقي قلت له رأيتها قال لي كلمتها قلت له (لا أكلها أقول لها إيه أنا مين).. إلى أن شاء القدر بعد ذلك فالتقيت بها عند أستاذ محمد فوزي المنتج كلمني كي أعمل مسرحية..

وأثناء وجودي عنده قمت كي أفتح الباب ورأيتها أمامي فارتبكت..

ومن هنا بدأت علاقتي بها كصداقة كنا سنعمل معاً مسرحية (سقاوة) ثم ألغيت ثم بدأنا نتحدث كأصدقاء ثم عملنا سوياً (عمر 2000).

وتابع: (كنت في مرحلة أتساءل فيها هل أنا معجب بها إسلامه وتزوج منها واستمر زواجهما إلى عام 1974).

دراسته عمر الشريف، حيث كان الشريف زميل دراسته بكلية فيكتوريا بالإسكندرية، وكان عمر الشريف في ذلك الوقت قد تخرج من الكلية ويعمل في شركات والده بتجارة الخشب فوافقت فأتت على الممثل الشاب، وأثناء تصوير هذا الفيلم حدث الطلاق بينها وزوجها عز الدين ذو الفقار الذي كانت تدهورت علاقتها به لأنها اكتشفت أن علاقتها معه كانت علاقة تلميذة مبهورة بحب الفن وانجذبت لأستاذ كبير يكبرها بأعوام عديدة.

كانت فانت حمامة مشهورة برفضها أي مشهد أو لقطة فيها قبلة ولكن سيناريو الفيلم (صراع في الوادي) كان يحتوي على قبلة بين البطلين، ووسط دهشة الجميع وافقت على اللقطة، وبعد الفيلم أشهر عمر الشريف إسلامه وتزوج منها واستمر زواجهما إلى عام 1974.



يوسف الشريف وإنجي علاء

خطف قلب يوسف من المرة الأولى، التي وقعت عينه عليها فيها، حينما قادتها الصدفة لعمل حوار صحفي معه، وذكر تفاصيل لقائه بها، خلال استضافتهما مع الإعلامية (منى الشاذلي)، في برنامج (معكم)، وقال: (مكتش مستعد للحب خالص، بس لما شوفتها كسرت كل القواعد، بعد فيلم هي فوضى، لقيت المجلة بتاعتها بتكلمني عايزين يعملوا معاً حوار، وهي من المطبوعات اللي بتصدر في مصر باللغة الإنجليزية، ووافقت، وكان أول رد فعل بيني وبين نفسي، أول ما شوفتها قولت إيه العيلة اللي بعينها دي، وقولتها في حد جاي معاكى ولا لوحدك).

رغم كونه كان لا يثق في قدراتها الحوارية في بداية الأمر لكونها صغيرة في السن، إلا إنها استطاعت لفت نظره من خلال ثقافتها وحسن تصرفها ولباقتها، (حسيت إنها متريية وكويسة، بس مقولتهاش حاجة وقتها).

قادتها الصدفة للمقابلة مرة أخرى، حيث جمعت بينهما مناسبة مشتركة، والتي استطاعا تبادل الأحاديث التي جعلته يطلبها للزواج، وذكرت إنجي تفاصيل اليوم الذي جمعهما به للمرة الأولى، خلال برنامج (معكم)، وقالت: (اليوم ده رئيسة التحرير كلفتنني إن أروح مصر الجديدة أعمل الإنترنت مع يوسف، لأنه ساكن هناك وبالصدفة أنا كمان ساكنة هناك، وكان انطباعي عليه إنه محترم ومثقف جداً، وتاني مقابلة لقيته بيقولي عايز أتجوزك، أنا اتخضيت واتفاجت، وكان القلق باين عليا، لما روحت فاتحت والدي وسأل عليه وعرف إنه كويس ووافق على الزواج).

أحمد حلمي ومنى زكي

كشف الفنان أحمد حلمي عن أول موقف جمعه بزوجته الفنانة منى زكي، قائلاً: (ذهبت في أحد الأيام لحضور

أحمد زكي وهالة فؤاد عام 1981 وأثناء تصوير مسلسل "الرجل الذي فقد ذاكرته مرتين"، بدأت قصة حب كبيرة بين هالة فؤاد وأحمد زكي والذي لم يحب امرأة مثلاً، وتزوجا عام 1983 في زفاف أسطوري، وأنجبا ابنتهما الوحيد الممثل الراحل هيثم أحمد زكي.

وكان أحمد زكي في حوار صحفي قال، إنها كانت نموذجاً هائلاً للزوجة الرائعة، ولكن لم تكتمل الحياة بينهما لحيها للفن، وبعد أن أنجبت هيثم قررت العودة للفن مرة أخرى، وهو ما كان يرفضه، فبدأت الخلافات بينهما، وأصبح أحمد زكي عصياً وعنيداً معها لدرجة كبيرة، فلم تستطع التأقلم مع الأمر، فاتفقا على الانفصال بعد عامين من الزواج، ولم ينكر زكي أنه عاملها بقسوة وظلم وقتها.

ميمي جمال وحسن مصطفى

تزوج حسن مصطفى من الفنانة ميمي جمال بعد قصة حب قوية جمعت بينهما، فقد تعرفت ميمي جمال على حسن مصطفى خلال عملها معاً بالمسرح التابعة للدولة، وكان "حسن" خارجاً من قصة حب فاشلة مع زوجته الأولى بتينة حسن، فوضع الطلاق نهاية لتلك الزيجة التي لم تستمر طويلاً، وخلال تعارفه مع "ميمي"، انجذبت له بسبب طبيعته الشديدة.

طيبة حسن مصطفى، جعلت ميمي جمال تلجأ له كلما ضاق صدرها، فتحكي له همومها وأسرارها، فتوطدت العلاقة وكونا صداقة قوية في بادئ الأمر، وسرعان ما تحولت إلى حب قوي، ثم كللت قصة حبهما بالزواج يوم 26 يونيو 1966، هو تاريخ ميلاد ناظر الكوميديا، فاحتفل في ذلك اليوم بعيد ميلاده الـ33، وزواجه معاً، واستمر زواجهما أكثر من 49 عاماً، ورزقهما الله بتوأم "نجلاء ونورا".

فؤاد المهندس وشويكار

حكى الفنانة الراحلة شويكار عن تفاصيل أول لقاء بينها وبين زوجها الراحل فؤاد المهندس قائلة: (رخصني الأستاذ سيد بدير بطولته مسرحية السكرتير الفني وكان المروض هو اللي هي عمل دور البطل، وكنت وقتها اشتغلت سينما ولسه ماشغلتش مسرح، وقلت أجب، لكن بدير جت له مهمة سفر لروسيا فاعتذر عن المسرحية).

وتابعت شويكار، وهي تتحدث عن الصدفة التي جمعتها بحب عمرها فؤاد المهندس: (كنت باشتغل وأعمل بروفات وماكنتش أعرف فؤاد ولا شفته، لكن كنت عارفة اسمه من الراديو من خلال برنامج ساعة لتليك، وكنت اتعرفت على الأستاذ مدبولي، وقالوا هيجي الأستاذ فؤاد بدل الأستاذ بدير).

وتابعت: (ابتديت أخاف لأن معتديش فكرة عن المسرح وقلت أجب، وكنت باشوف أستاذ سيد بدير في دور كبير الرحيمية وعارفة إنه متمكن في الكوميديا، لكن فؤاد معروف خالص، فزاد خوفي من المسرح وقلت الناس بشوفني في السينما واللي جايبني سيد بدير واعتذر، ففكرت اعتذر زيه عن المسرحية).

واستطردت: (أول مرة شفت الأستاذ فؤاد لما جه بعد

عمر الشريف وهاتن حمامة

ترجع قصة لقائهما بعمر الشريف والذي كان اسمه آنذاك (ميشيل شلهوب) إلى اعتراضها على مشاركة شركي سرحان البطولة معها في فيلم (صراع في الوادي) وقام المخرج يوسف شاهين بعرض الدور على صديقه وزميل



الفكر

طعم معدني في الفم قد يكون عارضا تحذيريا



الحالات المختلفة". وتشمل الأسباب الشائعة للطعم المعدني أمراض اللثة وتناول الأدوية مثل المضادات الحيوية وعلاج السرطان أو الإصابة بنزلات البرد وعدوى الجيوب الأنفية ومشاكل أخرى في مجرى الهواء. وأضافت الهيئة: "في بعض الأحيان، يمكن ربط الطعم المعدني بمشكلة في حاسة الشم". وقال موقع WebMD الصحي إنه لا توجد طريقة واحدة لعلاج أو منع الطعم المعدني في الفم. وتابع الموقع الصحي: "علاجك يعتمد على السبب". وفي بعض الحالات قد تختفي هذه الأعراض المزعجة من تلقاء نفسها، على سبيل المثال إذا توقفت عن تناول الفيتامينات أو إذا أزلت مصدر الرصاص الذي تعرضت له.

العلوي (URIs)، غالبا ما يتم إضعاف تجربة تناول الطعام وإدراك النكهة إما بشكل ثانوي بسبب التهاب الأنف وما ينتج عنه من انسداد في الأنف، أو من إصابة فيروسية مباشرة إلى الظهارة العصبية الشمية". وأضافت: "الشم عن طريق الأنف، وهو مزيج من رائحة وطعم الأنف، هو عملية حسية تسمح للإنسان بإدراك النكهة، والتي يتم تعريفها على أنها إدراك أي شيء يتجاوز أبعاد الذوق الخمسة للطعام: الحلو والمالح والمر والحامض والأومامي (المعروف شعبيا بالطعم اللذيذ). وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: "الطعم المعدني ليس خطيرا في العادة ويمكن أن يكون أحد أعراض العديد من

خلال الأشهر القليلة الماضية، ظهرت مجموعة متنوعة من العلامات الغريبة وغير العادية التي تحذر من الإصابة بعدوى "كوفيد-19". أحدها يتعلق بطعم معدني في الفم. ووجود طعم معدني دائم في الفم هو عارض أقل شهرة لعدوى "كوفيد-19"، ويسمى خلل الذوق (parageusia). ويمكن أن يكون لهذه الحالة مجموعة واسعة من الأسباب التي قد تكون مؤقتة أو طويلة الأمد. وفي دراسة نشرت في US National Library التابعة للمعاهد الوطنية للصحة، تم التحقيق في أعراض "كوفيد-19". ولاحظت الدراسة: "بالنسبة للعديد من المرضى المصابين بعدوى فيروسية في الجهاز التنفسي

تعرفوا على أسباب التهاب الحلق الدائم

التهاب الحلق من الأمور الشائعة جداً التي لا تستدعي القلق، وينتج غالباً عن أمراض مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا، ويمكن علاجه في المنزل، فيما يتحسن عادة في غضون أسبوع. ويحدث التهاب الحلق بسبب عدوى فيروسية أو بكتيرية، وقد يكون التهاب الحلق مزعجاً في كثير من الحالات، وقد يصاحب الالتهاب حمى شديدة أو صديد على اللوزتين. إلا أن الألم الشديد أو المستمر لفترة طويلة قد يشير إلى مشكلة أكثر خطورة، يطلق عليها التهاب الحلق الدائم أو المزمن، لذلك إذا استمر ألم الحلق لمدة تزيد على 3 أسابيع، يجب عليك زيارة الطبيب لمعرفة السبب. وهنا نطلعك في الآتي على أسباب التهاب الحلق الدائم، بحسب ما ذكرت الدكتورة سبأ جبار، الاختصاصية في أمراض وجراحة الأنف والأذن والحنجرة.

أعراض التهاب الحلق الدائم

التهاب الحلق الدائم هو ألم مستمر في الحلق قد يستمر لأسابيع، ويختلف عن أعراض التهاب الحلق الحاد الذي يختفي بعد فترة قصيرة، وهو ينتج عن عدوى إما فيروسية أو بكتيرية؛ تعالج بالمضادات الحيوية العادية. ويساهم أيضاً ضعف المناعة في زيادة عدد مرات الإصابة بالتهاب الحلق الحاد الناتج عن العدوى، سواء كانت فيروسية أو بكتيرية.

أسباب التهاب الحلق الدائم

ينتج التهاب الحلق الدائم عن عدة عوامل، وقد يستمر هذا الالتهاب لفترة طويلة بشكل مزعج للمريض، فقد يستمر الالتهاب لأسابيع، مما يسبب الضيق للمريض ويستدعي طلب المساعدة الطبية. ولعل أبرز أسباب التهاب الحلق الدائم، هي: - التدخين: يعتبر التدخين من الأسباب المباشرة لالتهاب الحلق الدائم. - التعرض للملوثات: التعرض للملوثات الهوائية بشكل مستمر يؤدي لحدوث التهاب دائم في الحلق، لذلك يجب تجنب التعرض لها لفترة طويلة. - التهاب اللوزتين المتكرر: يؤدي التهاب اللوزتين وأدوار البرد المتكررة إلى حدوث التهاب دائم في الحلق، مما يسبب الضيق للمريض. - تحسس الأنف والتهاب الجيوب الأنفية المزمن: يؤدي تحسس الأنف إلى التنفس من الفم أثناء النوم، مما يسبب حدوث التهاب دائم في الحلق، كما يؤدي التهاب الجيوب الأنفية المزمن إلى التهاب الحلق الحاد. - الارتجاع المريئي: يؤدي ارتداد الحمض من المعدة إلى المريء إلى حدوث التهاب مزمن في المريء، مما يؤدي إلى التهاب دائم في الحلق. - أورام البلعوم: تعتبر حالة نادرة، ولكنها تعطي أعراض التهاب الحلق الدائم، وعند الشعور بالتهاب دائم في الحلق، يجب استشارة الطبيب لمعرفة السبب.



المغنية الكورية الجنوبية ريو سيرا «الثانية من اليمين» وهي ترقص مع منافسين آخرين خلال تسجيل البرنامج التلفزيوني Miss Back في سيول. ا ف ب

قرأت لك



العنب

تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7 غرامات غلوكوز و6 غرامات دهون و16 غراماً كربوهيدرات

- ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين C
- وأفضل أنواع العنب كبير الحجم وبيض اللون.
- فوائده:
- منشط للمضلات والأعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم.
- غذاء سريع الهضم.
- مفيد في حالات سوء الهضم والقيء والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية.
- منشط قوي لوظائف الكبد.
- قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الأمعاء.
- يفيد العنب في الوقاية من السرطان.
- للمصابين بالحنفية يفيد في زيادة الوزن.

سؤال وجواب

- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟ - بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟ - نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟ - 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟ - إلى اللغة التركية
- يطلق أسم الكحال على - طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟ - غاليليو

هل تعلم؟

- يستطيع العنكبوت الصوم ثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطاً طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنته انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من المعجانات السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية أو فردية أعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والنافورة التي يطلقها من أعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمّل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوماً في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهلل الناس وجاء كل مريض ويأنسوا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم..وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعر عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوماً، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي يوم نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاءهم يسألها ماذا لا تتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انا حزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس ادهم برغبته في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء..حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي نقودي سأقتلك وعنزتك هذه..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاء وهكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة على لخسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها وتم تعد تخرج لبيع الحليب او حتى لشراء طلباتها فقامت احدي جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدت تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتى يعوض على المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة .

