

منوعات الغذاء

ص 22

مركز السكتة الدماغية في مستشفى توام
يعتمد تقنية جديدة طفيفة التوغل لعلاج
السكتة الدماغية الإقفارية الحادة

ص 31

ليليان نمري:
تعبُ الزمن لا بد وأن
يترك أثره علينا

ص 23

مشروبات مفيدة للتخلص
من الكحة والسعال

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 1 فبراير 2021 م - العدد 13153
Monday 1 February 2021 - Issue No 13153

تطور إفريقي يثبج الصدور بشأن السلالة المتحورة

نتائج الدراسة الأولية للقاح شركة نوفافاكس على السلالة الجنوب إفريقية المتحورة من فيروس كورونا تبعت الارتياح والأمل في هذا البلد، وذلك على الرغم من محدودية كفاءة اللقاح، وذلك مقارنة بفعالته على النسخ الأخرى من الفيروس كالسلالة الأصلية والبريطانية المتحورة منه.

إذ أظهرت تجارب لقاح نوفافاكس في جنوب إفريقيا فعالية بنسبة 60% ضد سلالة الفيروس المتحورة، المنتشرة هناك بسرعة كبيرة.

وقد باتت تلك السلالة مسؤولة عن أكثر من 90 بالمئة من الحالات الجديدة في جنوب إفريقيا، وهي أكثر عدوى من الفيروس الأصلي.

وتشير النتائج المبكرة من دراسة بريطانية إلى أن اللقاح فعال بنسبة 96 بالمئة تقريبا ضد فيروس كورونا الأصلي، وفعال بنسبة 86 بالمئة ضد السلالة المتحورة هناك، نتائج ورغم تفاوتها إلا أنها لاقت ترحيبا واسعا في بريطانيا.

الرابطة الصحية الجنوب إفريقية رحبت بالنتائج، لكنها دعت إلى مزيد من البحث عن لقاحات أخرى والحصول على مزيد من البيانات السريرية للقاح نوفافاكس، خصوصا على الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة المكتسب.

ذلك أنه، وبحسب الرابطة نفسها، يجري غالبا اختبار اللقاحات على أشخاص أصحاء، مما يعني الحاجة إلى فترة تمتد من 3 إلى 5 أعوام لمعرفة أي ما إذا كان للقاحات أي آثار جانبية على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة. وستستقبل جنوب إفريقيا أول دفعة من لقاحات أسترازينيكا من معهد مصل الهند اليوم الاثنين.



خمس نصائح للحصول على أقدام ناعمة

قد يكون الجلد الجاف للأقدام مزعجا سبباً يمنعك من ارتداء الأحذية المكشوفة. هذه النصائح تساعدك للحصول على أقدام ناعمة إن كنت راغباً بذلك.

ها قد حل الشتاء! ويبدو أن هذا الفصل يوفر فرصة جيدة للتجمع حول الموقد، وتناول بعض الكستناء المشوية، ومشاهدة فيلم عائلي لطيف، ومع ذلك قد يكون فرصة مميزة أيضاً للاعتناء بالأقدام الجافة، واكتساب كموب ناعمة.

لفصل الصيف القادم.

فكيف بالإمكان التخلص من هذا الجلد الجاف المزعج؟

استخدام المواد الطبيعية

يذكر موقع wunderweib الألماني أن الخل قد يساعد على جعل القدمين أكثر نعومة، وذلك بخلط كوبين من الماء مع كوب من الخل، ونقع الأقدام فيه لمدة 15 دقيقة، ومن ثم تجفيفها وترطيبها. وينصح الموقع أيضاً باستخدام الموز مع زيت الزيتون ووضعها على الأقدام وتركها لعشرين دقيقة، من أجل ترطيب الجلد.

تدليك الأقدام بالزيوت

تستطيع الزيوت النباتية تحقيق العجائب على الجلد الجاف، وخاصة جوز الهند وزيت الزيتون، وينصح موقع gesundheitstrends.de بالقراءة بتنظيف القدمين مع الماء الفاتر، دون استخدام الصابون، ومن ثم تجفيفها وتدليك الأقدام بالزيوت الطبيعية بلطف، ويفضل أن يتم ارتداء جوارب قطنية أثناء الليل للحصول على بشرة نضرة صباحاً.

دعك دوري

يساعد التنظيف الدقيق والدعك اللطيف على إزالة خلايا الجلد الميتة ورفائحه من القدمين، كما يذكر موقع gesundheitstrends.de، ما يجعل القدمين أكثر ليونة ونعومة، ومن ثم ترطيبها بزيوت طبيعية أو كريمات مرطبة.

اترك أقدامك تتنفس!

هل تستطيع تذكر والدك وهو يأمر بك بارتداء الحذاء حتى لا تجف أقدامك، فتعرج إلى حذائك مسرعاً؟ كما يبدو فإن الأمر يختلف عما كنت تظن.

يذكر موقع wunderweib أن الأقدام غالباً ما تجف لأنها لا تحصل على الهواء الكافي، إذ أن ارتداء الحذاء بشكل مستمر، يعمل على تراكم العرق، والذي بدوره يدمر حاجز الجلد الواقي الطبيعي ويزيل الرطوبة منه، ما يتسبب بجفاف القدم وظهور الفطريات. ولهذا من المهم السماح لقدميك بالتنفس من حين لآخر.

البقوليات

منها العدس والفاصوليا وغيرها من البقوليات الأخرى. تحتوي على الزنك بالإضافة إلى البروتين النباتي، توفر كميات من الفيتامين والألياف والعناصر الغذائية النادرة بما في ذلك السيلينيوم والزنك. يحفز الزنك على تغيير الخلايا وبالتالي تجديد الجلد، وتخلصه من المواد الضارة، الحبوب والتهيجات بشكل أسرع وأفضل.

الجفاف

عشرة أغذية للحصول على بشرة نضرة الحصول على بشرة صحية، قد يكلفك أقل مما تعتقد. عشرة أغذية غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية تغنيك عن مستحضرات التجميل الباهظة الثمن والمضرة أحياناً. من منا لا يحلم بالحصول على شعر كثيف ولامع وبشرة نضرة وجذابة، لكن قد يلجأ البعض للعديد من مستحضرات التجميل التي لا تعد باهظة الثمن، بل قد تحتوي على مواد ضارة. بينما الحل يوجد في مطبخك. عشرة أطعمة غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية للشعر والبشرة كما ينصح بها موقع msn lifestyle.

الجزر

من الخضروات الغنية بالبيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين أ. يساعد على صحة العيون، ويمنح

البشرة ناعمة كالحرير.

الجزر

من الخضروات الغنية بالبيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين أ. يساعد على صحة العيون، ويمنح

البشرة ناعمة كالحرير.

فيروس نيباه.. ماذا يعرف العلم عن الوباء المرعب؟

في الوقت الذي لا يزال فيه العالم، مرتبكاً وهو يكافح وباء كورونا الذي أودى بحياة 2.2 مليون إنسان، أثرت المخاوف، مؤخراً، بشأن احتمال تفشي فيروس فتاك يعرف باسم "نيباه".

وقم إبداء هذه المخاوف الصحية في تقرير صدر بهولندا، مؤخراً، لأجل التنبيه إلى عدم جاهزية العالم للتعامل مع تفشي فيروس جديد، رغم الدروس التي يفترض أن تكون قد استخلصناها من "كوفيد 19".

وقالت المديرة التنفيذية لمؤسسة "أكسيس تو ميديسين" وهي منظمة غير ربحية تنشط في مجال الصحة، إنه من المحتمل أن يكون "نيباه" هو الوباء المقبل في عالمنا.

وتحدثت جايسري إير، عن احتمال تفشي فيروس "نيباه" في الصين، وربما تصل نسبة فتكه إلى أكثر من 75 في المئة، وهو ما يعني أن الوباء المقبل قد يكون أسوأ بكثير من فيروس كورونا.

ووصفت الناشطة الصحية، فيروس نيباه بمرض المعدي الأخذ في التطور ومصدر القلق للعالم، ثم أضافت أنه قد "يتفجر" في أي لحظة، أما الخطورة فتكمن في أن الوباء القادم قد يكون عدوى مضادة للأدوية. ويوسع فيروس "نيباه" أن يحدث مشكلات تنفسية شديدة لدى المصاب، إضافة إلى التهاب وانتفاخ في الدماغ، بينما تتراوح نسبة الوفيات الناجمة عن المرض بين 40 و75 في المئة.

وتشمل الأعراض الإصابية بألم في العضلات إلى جانب الشعور بالدوار، وربما يدخل المريض في غيبوبة خلال مدة بين 24 و48 ساعة.

فيتامين E.. سر الصحة والجمال

أوردت مجلة "Instyle" أن فيتامين E يعد بمثابة سر الصحة والجمال؛ حيث إنه يعمل على حماية خلايا الجسم، وتنشيط العمليات الالتهابية، وتقوية جهاز المناعة، كما أنه يساعد على التمتع ببشرة لمساء ومفعمة بالشباب والحيوية.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن فيتامين E قابل للذوبان في الدهون ويتواجد بشكل طبيعي في الأغذية النباتية، خاصة الزيوت مثل زيت دوار الشمس وزيت الزيتون وزيت جنين القمح، إلى جانب المكسرات، خاصة اللوز والبندق والفاصوليا السوداني، بالإضافة إلى الخضروات مثل الهليون والطماطم. ويتراوح الاحتياج اليومي من فيتامين E بين 11 و15 ملليجرام.

ويحدث نقص فيتامين E في الجسم بسبب سوء التغذية أو بعض الأمراض مثل أمراض الأمعاء، وتمثل أعراضه في التعب المستمر وضعف العضلات والخمول وأمراض شبكية العين.

ويفضل تأثيره المضاد للأكسدة يدخل فيتامين E ضمن مكونات مستحضرات العناية بالبشرة، وذلك لحماية البشرة من الأضرار، التي تلحق بالخلايا بسبب الأشعة فوق البنفسجية، ومن ثم فهو يحميها من الشيخوخة. ويعمل فيتامين E أيضاً على تقوية حاجز الحماية الطبيعي للبشرة، الذي يحميها من الجراثيم، كما أنه يعمل على ترطيب البشرة، ومن ثم التمتع ببشرة ناعمة كالحرير.



النمسا تضبط 96 أجنبياً تعالوا على قواعد العزل

ضبطت الشرطة النمساوية مخالفة 96 أجنبياً من أوروبا للقواعد المتعلقة بجانحة كورونا بشأن دخول النمسا والعزل الوطني وذلك في منتجع سانت أنطون أم آر بيرج للتزلج.

وقال رئيس بلدية سانت أنطون، أحد أبرز المنتجعات في النمسا، هذا الأسبوع إن العشرات من السائحين الشبان من أوروبا قدموا إلى مدينته مؤخراً وتحالوا على قواعد العزل العام التي تبقى على مصاعد التزلج مفتوحة أمام السائحين دون الضناق. وقالت قوة الشرطة في مقاطعة تيرول بغرب البلاد في بيان مساء الجمعة إنه جرى فحص وتفريم هؤلاء وهم من بريطانيا والسويد والنمرك والسويد ورومانيا وألمانيا وأستراليا وأيرلندا وبولندا. وأضاف البيان أن العملية نفذها مساء الجمعة 15 ضابطاً، وأن من ضبطت مخالفتهم للقواعد سيتحملون غرامات تصل إلى 2180 يورو (2650 دولاراً). وسجلت النمسا، وهي دولة لا يتجاوز عدد سكانها تسعة ملايين نسمة، 413208 إصابات بفيروس كورونا و7703 وفيات حتى الآن.



دراسة بحثية في جامعة الإمارات

فوائد الصمغ العربي للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

• مكمل غذائي جيد للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي
• انخفاض كبير في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وتحسن الكتلة العضلية و سكر الدم

السن. وشملت الدراسة عدداً من الصراعات مثل : الوزن، ومحتوى الدهون، والكتلة العضلية، ضغط الدم، تقييم النظام الغذائي، النشاط البدني، ونسبة الكوليسترول، بالإضافة إلى نسبة الشح للأفراد. حيث تمت مقارنة النتائج قبل وبعد انتهاء الأسابيع الـ 12 من الدراسة. وأظهرت نتائج التغييرات عند تناول الصمغ انخفاضاً كبيراً في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وتحسن الكتلة العضلية، وتحسن ملحوظ في سكر الدم، بالإضافة إلى زيادة في كمية الألياف الغذائية المتناولة، وتحسن في حركة الأمعاء وانخفاض حاد في الانتفاخات بالإضافة إلى انخفاض في مستوى الشهية وزيادة الشعور بالشبع.

الاستوائية والمتواجدة بشكل خاص في السودان والتي تعد المصدر الأكبر عالمياً في إنتاجه. وأوضحت أن الدراسة شملت 80 مشاركاً، تلقى منهم 20 جغراماً من الصمغ العربي بشكل يومي لمدة 12 أسبوعاً، بينما تلقى الـ 40 مشاركاً الآخرين عينات لا تحتوي على الصمغ لكنها احتوت على 1 جغرام من البكتين) الفترة الزمنية نفسها، وقالت " إن نتائج هذه الدراسة أثبتت أن الصمغ العربي يمكن أن يكون عاملاً مساعداً وأمناً ومفيداً للأشخاص المرصين لعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، علاوة على اعتباره مكمل غذائي جيد للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي، والتي قد تحدث بكثرة لدى كبار السن".

الأولى من نوعها في دولة الإمارات

منصة «تكلّم» تحصد جائزة الريادة من مجلة إنتربينور لعام 2020

نورة الكعبي؛ نفتخر بالإنجاز المضاف لجامعة زايد من خلال تتويج «تكلّم» كأفضل منصة إلكترونية في مجال الصحة النفسية



الدكتور وسيم أباطة: "نحن فخورون جداً بما حققته منصة «تكلّم» حتى الآن وتطلع إلى المزيد من الإنجازات المستقبلية. تم تسجيل منصة «تكلّم» أيضاً كجزء من مركز التكنولوجيا الصحية التابع لوزارة الصحة في أبوظبي وقد تم اختيارها مؤخراً من بين ست شركات عالمية ناشئة للانضمام إلى برنامج هيئة المساهمات المجتمعية «معاً» بالشراكة مع منصة «بلج أند بلاي» للابتكار التي تجمع أفضل المشاريع الناشئة مع أكبر الشركات والهيئات الحكومية في العالم، وتدير حالياً برامج مسرعات تنموية في منطقة الشرق الأوسط انطلاقاً من مربعة سوق أبوظبي المالي، كما تم اختيار منصة الناشئة «تكلّم» لتكون من بين ثماني شركات ضمن جناح دبي للشركات الناشئة بمعرض جيتكس نجوم المستقبل لعام 2020 في نسخته الخامسة والذي يعتبر واحد من أكبر الأحداث التكنولوجية في العالم.

خدماتهم. أيضاً تستفيد العيادات والمعالجون من القدرة على توسيع نطاق خدماتهم بتكلفة أقل، مما يقلل من أي تعطيل لأعمالهم خلال هذه الأوقات غير المسبوقة من خلال السماح بالتفاعلات عن بعد التي تضمن تدابير السلامة بالتباعد الجسدي ومساعدة المزيد من الأفراد للحصول على خدمات الصحة النفسية بشكل أفضل وأسرع. وأكدت خولة حماد المؤسس والرئيس التنفيذي لمنصة «تكلّم» الالكترونية، خريجة جامعة زايد، بأن المنصة لها دور كبير في إزالة وصمة العار الاجتماعية والعوائق التي تحول دون طلب المساعدة النفسية، وهدفتنا هو تمكين الأفراد وأصحاب العمل من الوصول إلى الدعم الذي يحتاجونه بطريقة تعزز الفهم وإمكانية الحصول على الخدمة بسهولة وتحمل تكاليف أقل.

إلكترونية في مجال الصحة للعام 2020 وهي خطوة أعتبرها إيجابية وبداية جديدة داخل مجتمعنا ونأمل أن تؤدي إلى فهم أكثر استنارة لتقديم دعم الصحة النفسية باللغتين العربية والإنجليزية للأفراد وكذلك المنظمات التي تسعى للحصول على دعم موظفيها خلال هذه الأوقات غير المسبوقة، حيث طورت المنصة برنامجاً مبتكراً لرعاية الموظفين والذي يتخذ نهجاً استباقياً في التركيز على رعاية الصحة النفسية في مكان العمل. تقوم المنصة بتزويد خبراء الصحة النفسية المؤهلين الذين يساهمون في رؤية تجعل خدمات الصحة النفسية في متناول الجميع من خلال رقمنة

• العين - الفجر

أنجز فريق بحثي من جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع باحثين من جامعة الشارقة والجامعة الهاشمية في الأردن وجامعة ملبورن الأسترالية وجامعة فكتوريا الأسترالية، دراسة علمية حول تأثير الصمغ العربي للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفاعليته للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي. حيث تم نشر نتائج الدراسة في مجلة التغذية (Nutrients) المحكمة دولياً والتي تعد من أفضل 10% من المجلات العلمية في مجال التغذية. وضم فريق البحث كل من الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، والأستاذة أمجد جرار من جامعة الإمارات، والبرفسور ليليانا ستاجونوفسكا، والدكتور ليلى الشيخ إسماعيل من جامعة الشارقة، والدكتور معاذ البطاينة من الجامعة الهاشمية في الأردن، والدكتور جاك فيهان من جامعة ملبورن الأسترالية والدكتور فاسو أبوستولولوس من جامعة فكتوريا

منوعات الفكر



محاضرة بشرطة أبوظبي؛ تراثنا رمز لهويتنا الوطنية

•• أبوظبي- الفجر

أكدت محاضرة نظمها مديرية المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي وبالتعاون مع نادي تراث الإمارات على أهمية الحفاظ على التراث الشعبي الإماراتي باعتباره رمزاً مهماً ضمن مكونات الهوية الوطنية. وتطرقت فاطمة المنصوري الباحثة في نادي تراث الإمارات إلى الجهود الرسمية التي تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة في حماية وصون وإحياء واستدامة مقومات التراث الإماراتي الأصيل، لافتة إلى دور نادي تراث الإمارات في الحفاظ على التراث بشقيه المادي والمعنوي ونقله للأجيال عبر أنشطته التراثية وبرامجه الثقافية المختلفة. وتأتي المحاضرة التي عقدت عن بعد عبر برنامج ZOOM بعنوان "تراثي مسؤوليتي"، في إطار الأنشطة التثقيفية التي ينفذها قسم العلاقات العامة بالمديرية للمنتسبين حيث تناولت تعريف مفهوم التراث الشعبي، أنواعه وأهميته والجهود الوطنية المبذولة في حمايته والحفاظ عليه.



خالد الظنحاني ضمن قائمة الشخصيات العربية الأكثر تأثيراً لعام 2020

•• الفجيرة - الفجر

أعلنت الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية التي تعنى بتربيع المسؤولية الاجتماعية في الوطن العربي والشرق الأوسط ومقرها مملكة البحرين، عن اختيار سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بدولة الإمارات، ضمن قائمة المائة شخصية عربية الأكثر تأثيراً في مجال المسؤولية المجتمعية لعام 2020، وقد ضمن القائمة عدداً من الملوك والرؤساء والشخصيات البارزة على المستوى العربي. جاء ذلك خلال المنتدى التاسع لشركاء الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية لعام 2021 الذي نظمته الشبكة، عبر منصة الاتصال المرئي "زوم"، تحت شعار "قيادة توقعات أصحاب المصلحة"، ودشنت خلاله كتاباً يضم نبذة عن السير الذاتية للشخصيات المائة المختارة لتكون الأكثر تأثيراً في مجال المسؤولية المجتمعية. ويأتي اختيار الظنحاني ضمن قائمة الشخصيات العربية المؤثرة، استناداً إلى جهوده الريادية المتواصلة خلال السنوات الأخيرة على المستوى المحلي لدولة الإمارات العربية المتحدة، وعلى المستوى الخليجي والعربي في المساهمات المجتمعية والإنسانية التي كان لها الأثر الفاعل في تلك المجتمعات، وذلك وفق التصنيف المهنى العربي للشبكة الإقليمية لعام 2020م. وأعرب الظنحاني عن فخره بهذا الإنجاز المتمرد الذي أهداه إلى دولة الإمارات قيادة وشعباً، وقال "لولا دعم القيادة الحكيمة للدولة في كافة مواقع العمل وعلى جميع المستويات، ما كان لأبنائنا تحقيق هذا التميز العربي، وقد تعلمنا قيم ومبادئ العمل والتفرد والتميز والإجادة من مؤسس نهضتنا وبياني دولتنا الغفورة له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ونعاهد قيادتنا على مواصلة العمل والتميز في كافة المجالات مع شباب الوطن جميعاً، بما يرفع اسم دولتنا وعلمها خفاقاً في مختلف المحافل العربية والدولية".

مركز السكتة الدماغية في مستشفى توام يعتمد تقنية جديدة طفيفة التوغل لعلاج السكتة الدماغية الإقفارية الحادة

•• العين - الفجر

ملتمزوم بتقديم أفضل رعاية لكل من يأتي إلينا، وأضاف "أطبائنا هم من بين الأفضل في الدولة الذين يخدمون مجتمعنا". هذا ويشتهر مركز السكتة الدماغية في مستشفى توام على نطاق واسع برعايته عالية الجودة التي تقدم برنامجاً شاملاً يشمل خدمات المرضى الداخليين والخارجيين. يدمج برنامج المرضى الداخليين الأشعة وعلم الأعصاب، من بين خدمات أخرى، لتوفير التصوير العصبي للسكتة الدماغية الحادة (الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي)، وتحليل الخثرة الوريدي، وتمريض السكتة الدماغية الحادة، وجراحة الأعصاب، ويعمل فريق السكتة الدماغية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، بينما يشمل برنامج العيادات الخارجية عيادة السكتة الدماغية، والتقييمات العصبية والنفسية، والتغذية والتثقيف لمرضى السكري، والمساعدة الصحية المنزلية / الرعاية التمريضية، وترقيات النقل للمحتاجين، بحسب ما ذكر الدكتور محمد الكويتي استشاري أمراض الأعصاب الوعائية. وشهد الدكتور القطيش على أن الوقت بشكل عاملا جوهرياً في حالة السكتة الدماغية خاصة وأن التدخل في الوقت المناسب في مركز السكتة الدماغية يمكن أن يمنع الضرر الدائم الناتج عنها، بما في ذلك هزال العضلات.

آخر يبلغ من العمر 44 سنة تم إحضاره إلى توام بعد 8 ساعات من بدء أعراض السكتة الدماغية، كان مرتكباً وغير قادر على الكلام أو تحريك الجانب الأيمن من جسده، تم نقل المريض بواسطة EMS إلى قسم الطوارئ بمستشفى توام حيث تم استقباله بسرعة وخضع لجميع فحوصات السكتة الدماغية بما في ذلك التصوير المقطعي للدراس لاستبعاد الإصابة بنزيف، تصوير الأوعية المقطعي المحوسب لتشخيص انسداد الأوعية الدموية الكبيرة والتصوير المقطعي للتحقق من سلامة أنسجة الدماغ المصابة والتأكد من مدى ملاءمة استئصال الخثرة الميكانيكي، بعد الانتهاء من فحوصات السكتة الدماغية، تم تشخيص حالته على أنه انسداد كبير للأوعية الدموية مع منطقة كبيرة مظلمة (منطقة يمكننا إزالتها) لذلك تم نقله إلى جناح تصوير الأوعية حيث تلقى إجراء استئصال الخثرة الميكانيكي المتطور لفتح الأوعية الدموية الدماغية المنسدة من المحاولة الأولى، تم نقل المريض لاحقاً إلى وحدة العناية المركزة وحدة السكتة الدماغية حيث تعافى سريعاً وخرج سليماً بعد أيام قليلة من المنع والعلاج الطبيعي. وذكر الدكتور روزيكا، رئيس قسم طب الأعصاب في مستشفى توام، إن مستشفى توام يعتني بحوالي 1000 مريض يعانون من سكتة دماغية حادة كل عام، ونحن

وقال المهندس طارق - 49 سنة - والذي أصيب بجلطة أثناء مشاهدة مباراة لكرة القدم، وكان أحد مرضى المستشفى الذين خضعوا لهذا الإجراء المنقذ للحياة: "أعاد الأطباء إلي حياتي". عندما جئت للمستشفى كانت حركتي محدودة، واليوم يمكنني المشي أنقذ التدخل في مستشفى توام في الوقت المناسب مريضاً

الإجراءات بنجاح "اعتماد هذه التقنية مؤخراً كعلاج فعال مفضل لحالات معينة كما ذكر "أن هذا الإجراء يكون أكثر فاعلية عندما يتم استخدامه مبكراً، ويفضل أن يتم ذلك خلال الساعات الست الأولى، ولكن يمكن تقديمه حتى 24 ساعة من بدء السكتة الدماغية في بعض الحالات".



الإجراءات بنجاح "اعتماد هذه التقنية مؤخراً كعلاج فعال مفضل لحالات معينة كما ذكر "أن هذا الإجراء يكون أكثر فاعلية عندما يتم استخدامه مبكراً، ويفضل أن يتم ذلك خلال الساعات الست الأولى، ولكن يمكن تقديمه حتى 24 ساعة من بدء السكتة الدماغية في بعض الحالات".

منوعات العلاج

23

في فصل الشتاء هناك الكثير من الأشخاص يكونوا عرضة للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا. ولكن أكثر ما هو مزعج حقاً الكحة والسعال فهي الأشياء التي ترهق المريض بشكل كبير. بل ويمكن أن تكون السبب وراء صعوبة حصوله على الراحة أو النوم بعمق في المساء. ولأن أغلبنا يميل إلى تناول المشروبات الساخنة التي تساعد في علاج نزلات البرد، قررنا اليوم أن نقدم لك مشروبات للتخلص من الكحة والسعال بطريقة طبيعية سهلة وسريعة.



بطريقة طبيعية سهلة وسريعة

مشروبات مفيدة للتخلص من الكحة والسعال



وذلك لأنه يحتوي على الكثير من الفيتامينات ومضاد للبكتيريا فهو يساهم في علاج التهاب الشعب الهوائية وتقليل الكحة والسعال. لهذا ينصح بتناوله من خلال وضع القليل من أوراق الزعتر في ماء مغلي وتركه لمدة ٥ دقائق ثم يصفى جيداً قبل تناوله.

7- مشروب النعناع

هناك الكثير منا يشق تناول النعناع باستمرار وفي الحقيقة يعد من المشروبات الرائعة التي تساعد في علاج نزلات البرد ومشاكل الجهاز الهضمي. كما أنه يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة والميكروبات وأيضاً يسهل عملية التنفس إن كان الشخص مصاباً بنزلات البرد.

11- مشروب الكمون

نعم يمكنك إعداد مشروب الكمون من أجل التخلص من البلغم والسعال والكحة، فهو من أفضل المشروبات الطبيعية التي يمكن أن تقي الجسم من الإصابة بنزلات البرد بطريقة سهلة وبسيطة.

13- الينسون

يحتوي الينسون على الكثير من الفيتامينات والمعادن والخصائص التي تساعد في علاج نزلات البرد والكحة والسعال. فهو يعمل كمضاد للالتهابات ومذيب للبلغم وأمراض الجهاز التنفسي والرشح. كما أنه مهدئ رائع للجسم لهذا يفضل تناوله قبل النوم كي يساعدك في الاسترخاء بعد التخلص من الكحة.

12- الكركديه

8- مشروب جذور المارشيليو

يعد جذور المارشيليو أو جذور الخلمي من الأعشاب المعروفة بعلاجها لنزلات البرد والأنفلونزا وبالتهديد السعال والكحة منذ سنوات طويلة.

فهو يحتوي على الأعشاب التي تقوم بتهدئة الجسم من أجل التخلص بسهولة وعلاج السعال. ومن أجل تحضيره ليس عليك سوى وضع جذور المارشيليو في كوب ماء مغلي كبير وتركه لمدة ٨ ساعات ثم يصفى جيداً قبل تناوله.

9- عصير الأناناس

هناك الكثير من الأشخاص ربما يشعرون بالغربة تجاه فوائد عصير الأناناس في أنه علاج فعال للكحة. في الحقيقة يحتوي الأناناس على مادة البروميلين التي تتميز بالمواد المضادة للالتهابات وتساعد في علاج البلغم والسعال والكحة بشكل كبير. فلا تتردد من تناول عصير الأناناس.

10- شاي البابونج

بالتأكيد تعرفين فوائد شاي البابونج الذي يمكن أن يساعد في التخلص من السعال والكحة بشكل كبير مع الاهتمام بتهدئة



هناك من تعود على تناول مشروب العرقسوس فقط في شهر رمضان، ولكنه في الحقيقة له فوائد عدة لهذا يجب تناوله طوال العام. فهو يساعد في وقف نمو الفيروسات والبكتيريا لأنه يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. كما أنه علاج فعال للسعال وطارد للبلغم لذلك يجب الاهتمام بتناوله لحمايتك من نزلات البرد. ولتحضيره ضعي القليل من جذور العرقسوس في كوب به ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق قبل تناوله.

5- أوراق الجوافة

بالتأكيد سمعت من قبل عن فوائد أوراق الجوافة وتأثيرها القوي في الحماية من نزلات البرد والأنفلونزا، فهي تحتوي على فيتامين سي والمعادن التي تساعد في علاج السعال والبلغم إلى جانب تطهير الحلق. وكي تتخلصين بشكل نهائي من السعال والكحة يمكنك إضافة إليها العسل الذي سوف يجعل لها تأثير كبير في التخلص من الأمراض. فكل ما أنت بحاجة لفعله هو وضع القليل من أوراق النعناع في ماء مغلي وأضيفي له ملعقة كبيرة من العسل.

6- مشروب الزعتر

نعم يمكنك تحضير الزعتر كمشروب وليس ضمن مكونات الأكلات المفضلة لك فقط.

3- الشاي الأخضر

بالتأكيد تعلمين فوائد الشاي الأخضر للجسم التي لا حصر لها، وهو أيضاً يساعدك في علاج السعال بشكل كبير لأنه يقلل نمو البكتيريا والفيروسات والفطريات لعلاج نزلات البرد. ولكن من المفضل تناوله قبل النوم لأنه يقوم بتهدئة الأعصاب وبالتالي يجعلك تنامين بسهولة دون الشعور بالانزعاج من الكحة أو السعال.

4- مشروب العرقسوس



1- الليمون بالعسل

إن كنت تبحثين عن طريقة طبيعية سهلة ولعلاج الكحة والسعال فيعد مشروب الليمون بالعسل هو أفضل خيار لأن له تأثير ساحر على الجسم. خاصة عند تناوله قبل النوم مباشرة هو يسهل عملية التنفس وعدم مواجهة أي صعوبات بسبب الكحة أو السعال أثناء النوم. فالعسل يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والفيتامينات التي تقوي الجسم، أما الليمون فهو يساعد في تقوية المناعة. فقط كل ما أنت بحاجة للقيام به هو مزج ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون وإضافة له الماء البارد أو الساخن حسب ما تفضلين.

2- مشروب الزنجبيل

الزنجبيل من المشروبات الرائعة الذي ينصح بتناوله إن كنت تعانين من الكحة أو السعال. لأنه يساعدك في تهدئة التهاب الحلق الناتج عن السعال كما أنه يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة التي يمكن أن تحميك من نزلات البرد وتساهم في علاج الكحة. ويمكنك تحضيره بأكثر من طريقة سواء بتقسير الزنجبيل الطازج وإضافة له الماء المغلي أو بوضع القليل من بودرة الزنجبيل مع الماء المغلي والليمون.

5 أسباب تجعلك تأكل الثوم يوميا

إلى جانب الطعم الذي يضيفه على أطباق الطعام، يُعرف الثوم بفوائده الصحية المتعددة على غرار خصائصه المضادة للالتهابات والمضادة للبكتيريا فضلا عن تأثيره الخافض للكوليسترول.

على الوقاية من نزلات البرد. وحسب دراسة أجريت على مجموعة من المتطوعين، فإن أولئك الذين تلقوا كبسولة واحدة من الثوم يوميا على مدار 12 أسبوعا، كانوا أقل عرضة للإصابة بالزكام، كما كانت قدرتهم على التعافي سريعة في حال أصيبوا به.

5- يساعد على فقدان الوزن

هل تعلم أن الثوم يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن؟ إذ يساعد على حرق الدهون، ولهذا السبب، يعد الثوم حليفا رائعا لأولئك الذين يريدون خسارة الوزن بالمقابل لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الدم والذين يعانون من blood disease يخضعون لعلاج مضاد للتخثر anticoagulant therapy، باستهلاك الثوم. ختاماً نؤكد أن هذه النصائح للاستشارة فقط، فالثوم ليس علاجاً لأي مرض، ولا يقي من أي مرض. قبل تناوله لأي غرض علاجي أو وقائي استشر الطبيب أولاً.



مما يحمي الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية. وقالت الكاتبة إن تناول نصف فص ثوم إلى فص يوميا يخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

2- خفض ضغط الدم

للثوم فعالية كبيرة في خفض ضغط الدم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من هذا المرض المزمن. وقد كشفت إحدى الدراسات أن مستخلص الثوم غني بمشتقات متعدد الكبريتيد Garlic-derived polysulfides التي تساعد على توسع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.

3- تقوية جهاز المناعة

أوضحت دراسة أخرى كيف يساهم الثوم في تعزيز المناعة عن طريق تحفيز أنواع معينة من الخلايا، مثل البلاعم macrophages، والخلايا الليمفاوية lymphocytes، والخلايا القاتلة الطبيعية (NK) natural killer، وغيرها.

4- يقي من الزكام

يعتبر الثوم علاجاً فعالاً ضد السعال بفضل احتوائه على مركب الأليسين allicin الذي يساعد

وفي هذا التقرير الذي نشرته مجلة "سانتي بولس" الفرنسية، قالت الكاتبة زهور علوي محمدي إن الثوم ينتمي إلى فصيلة الثومية، مثل البصل والكراث والثوم المعمر. ولتحقيق أقصى استفاد منه، ينصح بتناوله نيئا. كما ينصح أيضا بسحق الثوم قبل استهلاكه لتصبح مكوناته أكثر فعالية.

وذكرت الكاتبة أن الثوم يتميز بقدرته على مكافحة البكتيريا عند تناوله على معدة فارغة في الصباح. وتعدد الأسباب التي تجعل الثوم جزءاً أساسياً لا غنى عنه في نظامنا الغذائي اليومي وفي وصفات الطهي. وفيما يلي 5 فوائد للثوم:

1- خفض الكوليسترول

يساعد الثوم على خفض مستوى الكوليسترول في الدم،



حاكم الشارقة يستقبل الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات «إيني»



•• الشارقة-وام:

التقى صاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة صباح أمس في قصر البديع كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات (إيني) بحضور الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مؤسسة نفط الشارقة الوطنية سنوك والمهندس حاتم الموسى المدير التنفيذي لمؤسسة نفط الشارقة الوطنية وعدد من ممثلي سنوك وإيني.

ورحب سموه بالضيف والوفد المرافق له مبرراً عن تفضله بالشارقة والقائمة بين مؤسسة نفط الشارقة الوطنية وشركة الوكالة الوطنية للمحروقات وتمنى للطرفين التوفيق في ما هم مقبلون عليه من البحوث واستكشافات.

تم خلال اللقاء التعريف بأنشطة إيني في مجال البترول في دولة الإمارات وما تم إنجازه منذ حصولها عام 2019 على امتياز الاستكشاف في المناطق البرية أوب وج من إمارة الشارقة وذلك بالشراكة مع مؤسسة نفط الشارقة الوطنية سنوك.

وإطلع صاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي خلال اللقاء من الرئيس التنفيذي لشركة إيني على جملة من الفرص المستقبلية المتوفرة بالتطور في مجال الطاقة والمشاريع الخاصة بمصادر الطاقة المتجددة حيث تبدي شركة إيني اهتماماً متزايداً بهذه المجالات الاستراتيجية في منطقة الشرق الأوسط.

من الأعمال الاستكشافية في المنطقتين أوج من الإمارة، وذلك للمساهمة في اكتشاف موارد إضافية لصالح تنمية الشارقة.

كانت "إيني" و"سنوك" قد أعلنتا حول طرق الاستفادة من أنشطة شركة إيني في الإمارة في إطار شراكتهما الذكية مع سنوك في المناطق البرية أوب وج، والرؤية المستقبلية التي تعمل عليها الشركة والفرص الموجودة.

وتقدم كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات إيني بخالص الشكر والتقدير لصاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

على اهتمام سموه والرعاية والمتابعة التي يوليها لجميع الأنشطة في مجالات التنقيب وأنشطة الشركة بما يتماشى مع التزام إيني بالتحول خاصة مجال الحيايد الكربوني.

على جميع الأنشطة حول العالم.

في تحقيق مستويات ملائمة من الامتثال فيما يتعلق بأطر الامتثال الخاصة بمواجهة غسل الأموال والعقوبات في نهاية عام 2019.

وقد أتاح المصرف المركزي لجميع البنوك العاملة في دولة الإمارات وقتاً كافياً لمعالجة أي قصور، وتم توجيه البنوك في منتصف عام 2019 بالتحقق من الامتثال بنهاية ذلك العام.. كما تم إبلاغها بأن أي أوجه قصور إضافية ستؤدي إلى عقوبات

الصادرة من مجلس الوزراء ومجلس إدارة المصرف المركزي المتعلقة بمواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل المنظمات غير المشروعة.

وبلغت العقوبات المالية التي تم فرضها بتاريخ 24 يناير 2021، قيمة إجمالية قدرها 45 مليوناً و758 ألفاً و333 درهماً.

وتأخذ العقوبات المالية في الاعتبار إخفاق البنوك في تحقيق مستويات ملائمة من الامتثال فيما يتعلق بأطر الامتثال الخاصة بمواجهة غسل الأموال والعقوبات في نهاية عام 2019.

وقد أتاح المصرف المركزي لجميع البنوك العاملة في دولة الإمارات وقتاً كافياً لمعالجة أي قصور، وتم توجيه البنوك في منتصف عام 2019 بالتحقق من الامتثال بنهاية ذلك العام.. كما تم إبلاغها بأن أي أوجه قصور إضافية ستؤدي إلى عقوبات

الصادرة من مجلس الوزراء ومجلس إدارة المصرف المركزي المتعلقة بمواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل المنظمات غير المشروعة.

عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة على اهتمام سموه والرعاية والمتابعة التي يوليها لجميع الأنشطة في مجالات التنقيب وأنشطة الشركة بما يتماشى مع التزام إيني بالتحول خاصة مجال الحيايد الكربوني.

وتقدم كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات إيني بخالص الشكر والتقدير لصاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

على اهتمام سموه والرعاية والمتابعة التي يوليها لجميع الأنشطة في مجالات التنقيب وأنشطة الشركة بما يتماشى مع التزام إيني بالتحول خاصة مجال الحيايد الكربوني.

وتقدم كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات إيني بخالص الشكر والتقدير لصاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

على اهتمام سموه والرعاية والمتابعة التي يوليها لجميع الأنشطة في مجالات التنقيب وأنشطة الشركة بما يتماشى مع التزام إيني بالتحول خاصة مجال الحيايد الكربوني.

وتقدم كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات إيني بخالص الشكر والتقدير لصاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

على اهتمام سموه والرعاية والمتابعة التي يوليها لجميع الأنشطة في مجالات التنقيب وأنشطة الشركة بما يتماشى مع التزام إيني بالتحول خاصة مجال الحيايد الكربوني.

وتقدم كلاوديو ديسكالزي الرئيس التنفيذي لشركة الوكالة الوطنية للمحروقات إيني بخالص الشكر والتقدير لصاحب سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

المجلة

الأولى من نوعها على مستوى العالم اقتصادية دبي تطلق النسخة المطورة لخدمة الحماية الذكية لحماية المستهلكين

•• دبي-الفسج:

أطلقت اقتصادية دبي متمثلة بقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك النسخة المطورة من خدمة الحماية الذكية والتي تم إطلاقها في إبريل من عام 2018 وتعتبر الخدمة الأولى من نوعها على مستوى العالم لحل شكاوى المستهلكين باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي ودون أي تدخل بشري خلال خمس دقائق مقارنة بأربع أيام عمل للخدمة التقليدية، حيث ساهمت خدمة الحماية الذكية منذ إطلاقها بحل أكثر من 2000 شكوى مستهلك ذاتياً. قال أحمد الزعابي مدير إدارة حماية المستهلك، "يعكس إطلاق النسخة المطورة للحماية الذكية أولويات اقتصادية دبي بالاستمرار في تحسين تجربة المتعامل واختصار الوقت المستغرق لتقديم الخدمات وذلك من خلال إعادة هندسة الإجراءات والاعتماد على التقنيات الحديثة. ساهمت تقنية الذكاء الاصطناعي بتقليل الخطوات اللازمة للحصول على رسالة الحل التي من خلالها يمكن للمستهلكين التوجه مباشرة للحل التجاري وإبراز الرسالة لتسوية وحل الشكوى. وأضاف الزعابي، "النسخة المطورة ستتمكن التاجر التحقق من صحة ومصداقية رسالة الحل من خلال زيارة الموقع الإلكتروني لحماية المستهلك consumersrights.ae والاطلاع على التفاصيل المتعلقة بالرسالة، بالإضافة إلى إمكانية إغلاق الشكوى من قبل المستهلك والإفادة بتسوية وحل الشكوى بهدف قياس جودة وكفاءة الخدمة. هذا وستستمر إدارة حماية المستهلك بالتواصل مع مستخدمي الخدمة الذاتية لقياس مدى رضاهم عن الخدمة وحصر الملاحظات التطويرية لتحسين تجربة التعامل.، وأوضحت منى المرزوقي مدير شعبة تطوير الكوادر الرقابية أن "النسخة المطورة من خدمة الحماية الذكية تم تطويرها وتعريفها على 42 سياسة من السياسات المتبعة والقوانين الخاصة بحماية المستهلك والتي تشمل 12 قطاع تجاري مختلف. ستستمر اقتصادية دبي بتطوير الخدمات ورفع كفاءتها من خلال الاعتماد على أحدث التقنيات والاستمرار بتدريب الكوادر العاملة في القطاع على التغييرات في سلوكيات مزاولي الأعمال في الإمارة، لكي تتمكن فرق عمل قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك من توظيف الموارد البشرية والتقنية بشكل أمثل.."



المصرف المركزي يفرض عقوبات مالية على 11 بنكاً عاملاً في الدولة

•• أبوظبي-وام:

فرض مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي عقوبات مالية على 11 بنكاً عاملاً في الدولة عملاً بأحكام المادة 14 من المرسوم بقانون اتحادي رقم 20 لسنة 2018 في شأن مواجهة جرائم غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل المنظمات غير المشروعة، والقرارات ذات الصلة

بموجب المرسوم بقانون اتحادي رقم "20" لسنة 2018 ولائحته التنفيذية. و سواصل المصرف المركزي العمل عن كذب مع جميع المؤسسات المالية في الدولة على تحقيق مستويات عالية من الامتثال لمواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب، والحفاظ عليها.. كما سواصل فرض المزيد من العقوبات الإدارية و / أو المالية، وفقاً للقانون، في حالات عدم الامتثال.

مجلس سيدات أعمال دبي يطلق الدورة الثالثة من برنامج التوجيه الإرشادي لتطوير مهارات أعضائه

•• دبي-الفسج:

أعلن مجلس سيدات أعمال دبي عن إطلاق الدورة الثالثة من البرنامج التوجيهي الإرشادي الخاص بأعضاء المجلس لعام 2021، وذلك استكمالاً للنجاح الكبير الذي حققته الدورتان السابقتان من البرنامج الذي يعد أحد أبرز مبادرات المجلس لدعم سيدات ورائدات الأعمال في إمارة دبي. ويعتبر البرنامج التوجيهي التخصصي جزءاً من جهود المجلس لتطوير قدرات أعضائه وصقل مهاراتهم، وتوفير أفضل التدريب النوعي العملي والمهني الذي يعزز من خبرات الأعضاء وثقافتهن في بيئة الأعمال خصوصاً في ضوء التحديات الحالية، وازدياد المنافسة في سوق العمل.

وقد حقق البرنامج التوجيهي الإرشادي الخاص بأعضاء المجلس نجاحاً كبيراً في دورته السابقتين اللتين شهدتا مشاركة 52 سيدة ورائدة أعمال، حيث تم جمعهم مع موجهين وخبراء مختصين لمساعدتهم على تطوير وصقل وتحسين مهاراتهم، ورفدهن بأفضل الخبرات التي تساهم في تطوير أعمالهن.

وقد فتح باب التسجيل للمشاركة في البرنامج التوجيهي حيث يستمر المجلس باستقبال طلبات المشاركة في الدورة الثالثة من البرنامج التوجيهي في أغسطس القادم وفق آلية زمنية مدروسة بدقة تعزز

الفائدة، وتوفر مجالاً إضافياً للتطوير والتحسين في قدرات ومهارات سيدات ورائدات الأعمال المشاركات بالبرنامج، حيث إن باب المشاركة متاح لأعضاء المجلس، ويمكن لغير الأعضاء تقديم طلبات المشاركة على أن يتم دراسة مطالباتهم من قبل اللجنة التنفيذية للبرنامج.

وقالت سعادة رجا عيسى القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي إن إطلاق الدورة الثالثة من البرنامج التوجيهي الإرشادي يعكس التزام المجلس في ظل الظروف الحالية الاستثنائية، بدعم أعضائه في مختلف المجالات، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتطور والنجاح،

مؤكدّة أن مجلس سيدات أعمال دبي يضع تمكين المرأة العاملة في سوق العمل أولوية قصوى ينبغي الاستثمار فيها.

ولفتت القرق إلى أن الظروف الحالية في مجتمع الأعمال باتت تتطلب نوعاً معيناً من المهارات القيادية والمهنية، تجمع بين إتقان مهارات التسويق الذكي واستخدام التقنيات الحديثة من أجل الارتقاء بالأداء المؤسسي، مشيرة إلى أن البرنامج التدريبي هو أول برنامج من نوعه في المنطقة يستهدف سيدات ورائدات الأعمال عبر تدريب متخصص حسب احتياجات كل مشاركة بالبرنامج، مما يجعله أحد المبادرات

الرائدة، وتوفر مجالاً إضافياً للتطوير والتحسين في قدرات ومهارات سيدات ورائدات الأعمال المشاركات بالبرنامج، حيث إن باب المشاركة متاح لأعضاء المجلس، ويمكن لغير الأعضاء تقديم طلبات المشاركة على أن يتم دراسة مطالباتهم من قبل اللجنة التنفيذية للبرنامج.

وقالت سعادة رجا عيسى القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي إن إطلاق الدورة الثالثة من البرنامج التوجيهي الإرشادي يعكس التزام المجلس في ظل الظروف الحالية الاستثنائية، بدعم أعضائه في مختلف المجالات، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتطور والنجاح،



مؤكدّة أن مجلس سيدات أعمال دبي يضع تمكين المرأة العاملة في سوق العمل أولوية قصوى ينبغي الاستثمار فيها.

ولفتت القرق إلى أن الظروف الحالية في مجتمع الأعمال باتت تتطلب نوعاً معيناً من المهارات القيادية والمهنية، تجمع بين إتقان مهارات التسويق الذكي واستخدام التقنيات الحديثة من أجل الارتقاء بالأداء المؤسسي، مشيرة إلى أن البرنامج التدريبي هو أول برنامج من نوعه في المنطقة يستهدف سيدات ورائدات الأعمال عبر تدريب متخصص حسب احتياجات كل مشاركة بالبرنامج، مما يجعله أحد المبادرات

الرائدة، وتوفر مجالاً إضافياً للتطوير والتحسين في قدرات ومهارات سيدات ورائدات الأعمال المشاركات بالبرنامج، حيث إن باب المشاركة متاح لأعضاء المجلس، ويمكن لغير الأعضاء تقديم طلبات المشاركة على أن يتم دراسة مطالباتهم من قبل اللجنة التنفيذية للبرنامج.

وقالت سعادة رجا عيسى القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي إن إطلاق الدورة الثالثة من البرنامج التوجيهي الإرشادي يعكس التزام المجلس في ظل الظروف الحالية الاستثنائية، بدعم أعضائه في مختلف المجالات، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتطور والنجاح،

مؤكدّة أن مجلس سيدات أعمال دبي يضع تمكين المرأة العاملة في سوق العمل أولوية قصوى ينبغي الاستثمار فيها.

ذكرت شركة الهلال للمشاريع أن الحكومات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تتبنى استراتيجيات لتقليل اعتمادها على النفط والغاز وتنوع اقتصاداتها. ونوهت الشركة التي تتخذ من الشارقة مقراً لها في هذا الشأن - على سبيل المثال - إلى دولة الإمارات العربية المتحدة التي حددت أهدافاً وطنية واضحة مستقبل أكثر استدامة من خلال العديد من المبادرات بما في ذلك التركيز على الاقتصاد الرقمي وتعزيز مشاركة الشركات الصغيرة والمتوسطة واستراتيجية الإمارات للطاقة 2050 التي تحدد هدفاً بنسبة 50 بالمائة من الطاقة النظيفة بحلول عام 2050.

أكد بدر جعفر الرئيس التنفيذي لشركة الهلال للمشاريع العضو المنتدب لمجموعة الهلال في جلسة بعنوان "تنفيذ رسالتنا لأصحاب المصلحة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" ضمن أجندة دافوس 2021 للمنتدى الاقتصادي العالمي الدور الحاسم الذي يجب أن تلعبه الشركات في هذا التحول ومسؤوليتها في توليد الفرص التي يحتاجها الشباب للوصول إلى مستقبل أكثر استدامة وشمولية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

ارتفاع متوسط سعر خامات أوبك إلى 54.38 دولار للبرميل مع نهاية يناير

•• أبوظبي-وام:

رفعت منظمة الدول المصدرة للنفط المتوسط الشهري لسعر خامات "أوبك" إلى 54.38 دولار للبرميل مع نهاية يناير الجاري وذلك وفقاً لآخر التوقعات الصادرة عن المنظمة للشهر الأول من العام 2021. ووفقاً للأرقام الصادرة عن المنظمة فإن متوسط سعر برميل خامات أوبك نما بنسبة 10.6% مقارنة مع شهر ديسمبر من العام 2020، مما يعكس المكاسب الكبيرة التي حققها والتي من المنتظر تواصلها خلال الفترة القادمة. من جانبها واصلت أسعار خام برنت الآجلة تسجيل المزيد من المكاسب للأسبوع الثاني على التوالي مرتفعة بنسبة 0.8% مقارنة مع الأسبوع السابق.. فيما انخفضت أسعار خام غرب تكساس الأمريكي بنسبة طفيفة خلال فترة الرصد ذاتها. ولعبت البيانات الاقتصادية الإيجابية في أوروبا دوراً مهماً في دعم أسعار النفط في السوق العالمي بعدما أظهرت ثلاثة من أكبر أربعة اقتصاديات في منطقة اليورو ألمانيا، وفرنسا وإسبانيا تماسكاً في الأداء.



حصري تكامل فيه وسائل الرفاهية والراحة ضمن بيئة طبيعية هادئة بحيث يمنح سكانه مزيجاً متنوعاً من الحياة العصرية وجمال الطبيعة الخلابة. وأضاف أنه إنطلاقاً من النتائج الاستثنائية التي حققها في أول حتى يومنا هذا يمكننا القول بأن هناك اهتماماً كبيراً في المجتمعات المتكاملة ذات الجودة العالية والتصاميم المميزة في إمارة الشارقة ونحن على ثقة من الأصدقاء الإيجابية التي سينالها مشروع مسار لدى المشترين والمستثمرين لما فيه من تجربة جديدة ومرافق خدمية متكاملة.

من جانبه، قال سمو الأمير خالد بن الوليد بن طلال نائب رئيس مجلس إدارة أراد: "لقد صممتنا مسار لينعم سكانه بأنماط حياة صحية وسعيدة مع حرصنا على استدامة الموارد البيئية من حولنا".

وأضاف أن توافر المساحات الخضراء المسجحة يشجع على عيش أنماط معيشة صحية ويقلل من الإجهاد الناتج عن أساليب الحياة الحديثة التي نعيشها اليوم خاصة في ظل تزايد اهتمامنا بعوامل السلامة والأمان في هذه الأوقات الاستثنائية ومن خلال التعاون الذي يوفره مشروعنا بين الإنسان والطبيعة سيساهم "مسار" بصياغة معايير جديدة لحياة الناس في دولة الإمارات.



حمدان بن راشد يترأس اجتماع مجلس إدارة الاتحاد لائتمان الصادرات

دبي-وام:

ترأس سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس مجلس إدارة شركة الاتحاد لائتمان الصادرات - شركة حماية الائتمان التابعة للحكومة الاتحادية - اجتماع مجلس إدارة الشركة الأول لعام 2021 عبر تقنية الاتصال المرئي. بدأ سموه الاجتماع بتهنئة أعضاء المجلس على الجهود التي تبذلها الشركة والتي ساهمت بشكل فعال في دعم الصادرات والصناعات الوطنية والاستثمارات الأجنبية مما يعكس قوة واستقرار الاقتصاد الوطني على الرغم من التحديات والتدابير التي فرضتها جائحة كوفيد - 19 على الاقتصاد العالمي.

وأشاد سموه بالدور الكبير الذي لعبته شركة الاتحاد لائتمان الصادرات في دعم الشركات الإماراتية وتعزيز نموها خلال هذه الأوقات الاقتصادية الصعبة وبالتالي تسريع التنوع الاقتصادي غير المنطقي بدولة الإمارات بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة. وتم خلال الاجتماع ترشيح معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية ككاتب رئيس مجلس إدارة شركة الاتحاد لائتمان الصادرات وقد وافق الأعضاء على انتخاب معاليه. ورشح سموه بنائب رئيس مجلس الإدارة الجديد.

وقدم سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم بالشكر والتقدير لمعالي المهندس سلطان بن سعيد المنصورى وزير الاقتصاد ونائب رئيس مجلس إدارة شركة الاتحاد لائتمان الصادرات السابق لما قدمه من طمأنينة وجهود مثبته ساهمت بشكل فعال في دعم أنشطة وعمليات الشركة وتحقيق أهدافها متمنياً له دوام التوفيق والنجاح.

وشدد سموه على أن شركة الاتحاد لائتمان الصادرات تؤكد التزامها بدعم الشركات الإماراتية وتعزيز تنافسيتها على الصعيد العالمي. مشيراً إلى أن حلول حماية الائتمان التجاري التي تقدمها الشركة تلعب دوراً حيوياً في دعم نمو الشركات الإماراتية الصنعة وتعزيز مساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي لدولة الإمارات. وقال سموه: نحن نؤمن بجهود الشركة الرامية إلى تعزيز تنافسية الشركات الإماراتية في الأسواق الدولية ابتداءً من المبادرات التي تشمل تعريف الشركات بحلول حماية الائتمان التجاري وعقد شراكات استراتيجية محلياً ودولياً لتسهيل حصول الشركات الصغيرة والمتوسطة على التمويل ووصولها إلى تطوير أدوات مالية ومنتجات تأمينية مبتكرة تساهم في حماية الشركات الإماراتية من المخاطر المتعلقة بالعمل في مجال التصدير وإعادة التصدير. وأضاف سموه: إن شركة الاتحاد لائتمان الصادرات تساهم في دعم

ترسيخ مكانة دولة الإمارات مركزاً عالمياً رائداً للتجارة والأعمال حيث أن حلولها التأمينية تعمل على تعزيز تنافسية الشركات الإماراتية على الصعيد العالمي ودعم خططها نحو النمو والتوسع. من جانبه أشاد معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي بجهود شركة الاتحاد لائتمان الصادرات وإنجازها المتمثل في حصولها على تصنيف للقدرة المالية للتأمين والقدرة الائتمانية بدرجة AA- قوي جداً مع نظرة مستقبلية مستقرة من وكالة فيتش للتصنيف الائتماني للسنة الثانية على التوالي.. مؤكداً أن هذا التصنيف يعكس قدرة الشركة على دعم نمو الشركات الإماراتية وإعطائها ميزة تنافسية عند العمل في الأسواق الدولية. وقال معاليه أنه نظراً للمكانة الرائدة للاتحاد لائتمان الصادرات في تقديم حلول حماية الائتمان والصادرات والتمويل والاستثمار وقاعدتها الواسعة من الشركاء الاستراتيجيين محلياً وعالمياً

فإنها نجحت في المساهمة بشكل كبير في دعم الاقتصاد الإماراتي على الرغم من أنها في عامها الثالث فقط من تأسيسها ورغم تداعيات أزمة كورونا.. معرباً عن فخره بالإنجازات التي حققتها الشركة في هذه الفترة والتي تؤكد التزامها في السعي نحو التطوير والابتكار المستمر لتقديم أقصى درجات الدعم للشركات الإماراتية. وخلال الاجتماع تطرق مجلس إدارة شركة الاتحاد لائتمان الصادرات إلى استراتيجية الشركة للعرضة أعوام القادمة ومبادراتها لتقديم المزيد من الدعم للشركات الإماراتية. كما ناقش الاجتماع البيانات المالية للشركة لعام 2019 والبيانات المالية الأولية لعام 2020.. وناقش أيضاً تطوير شعار جديد للشركة بشكل يواكب التحول الرقمي وأكد على قيام الشركة بتابع إجراءات دليل حوكمة مجلس الإدارة في الحكومة الاتحادية الصادر عن مجلس الوزراء. حضر الاجتماع أعضاء مجلس إدارة

الشركة: سعادة راشد عبدالكريم البلوشي وكيل دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي ممثلًا لإمارة أبوظبي وسعادة المهندس ساعد محمد العوضي المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصادرات ممثلًا لإمارة دبي وسعادة مروان أحمد آل علي مدير عام دائرة المالية في عجمان ممثلًا لإمارة عجمان وسعادة الدكتور عبد الرحمن محمد علي الشايب التقني مدير عام دائرة التنمية الاقتصادية في رأس الخيمة ممثلًا لإمارة رأس الخيمة وسعادة يوسف عبد الله العوضي نائب مدير مؤسسة الضخيرة للموارد الطبيعية ممثلًا لإمارة الفجيرة وعبيد علي العبدولي مدير إدارة تنسيق السياسات المالية بوزارة المالية و سيف محمد الشفي عضو مستقل و عبد الله محمد اليوسف عضو مستقل وأحمد راشد أحمد محمد بن فهد مطلق بن فهد الشباب.. كما حضر الاجتماع أيضاً ماسيمو فالسينوني الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لائتمان الصادرات.

3.809 مليار درهم أرباح بنك أبوظبي التجاري بنهاية العام 2020

دبي-وام:

أعلن بنك أبوظبي التجاري أمس عن نتائجها المالية من العام المنتهي بتاريخ 31 ديسمبر 2020 وعن الربع الرابع من العام 2020 بأداء قوي للعمليات التشغيلية وانخفاض تكلفة الأموال وتحسن في نسبة التكلفة إلى الدخل. وبلغ صافي الأرباح 1.007 مليار درهم عن الربع الرابع من العام 2020 وبلغ صافي الأرباح السنوية للمجموعة 3.809 مليار درهم مع محققاً نسبة 9.44% كإنتاج على حقوق المساهمين عن الربع الرابع من العام 2020 ونسبة 8.3% للعام 2020. وارتفعت الأرباح التشغيلية قبل خصم المخصصات عن الربع الرابع من العام 2020 بنسبة 5% عما كانت عليه في الربع الثالث من العام 2020 لتصل إلى 1.990 مليار درهم نتيجة تحسن تكلفة الأموال وانخفاض المصاريف التشغيلية وارتفاع صافي الدخل من الرسوم والعمولات بنسبة 16% مع ارتفاع الدخل من الرسوم المرتبطة بالفروض والبطاقات نتيجة بداية التعافي الاقتصادي. وحافظت الأرباح التشغيلية قبل خصم المخصصات على مستواها بنهاية العام 2020، حيث بلغت 7.945 مليار درهم مقارنة مع 7.977 مليار درهم بنهاية العام 2019. كما تحسنت نسبة التكلفة إلى الدخل (باستثناء تكاليف الاندماج) بنهاية العام 2020 بمقدار 190 نقطة أساس لتصل إلى 35.1% مقارنة بنهاية العام 2019، كما انخفضت المصاريف التشغيلية بنسبة 14% عما كانت عليه في العام 2019 لتبلغ 4.526 مليار درهم نتيجة تنفيذ البنك خطة الاندماج بكفاءة عالية وقيامه بتشديد شبكة فروع البنك إلى ما كانت عليه قبل الاندماج الصيرفة الرقمية والتوسع إلى بنهج منضبط في إدارة التكاليف. ويواصل البنك التزامه بالنهج المحفوظ في تجنب المخصصات، حيث بلغ صافي المخصصات 3.993 مليار درهم بنهاية العام 2020 بارتفاع كبير عن العام 2019، مما يعكس التحديات الاقتصادية التي تواجهها الأسواق ونتيجة المخصصات المرتبطة بفروض مجموعة "أن أم سي" للرعاية الصحية ومجموعة فينابلر التي تواجهها الأسواق ونتيجة المخصصات المرتبطة بفروض مجموعة "أن أم سي" للرعاية الصحية ومجموعة فينابلر والشركات التابعة لها.

مجلس الإدارة يقترح توزيع أرباح نقدية تبلغ 0.27 فلس لكل سهم بما يوازي 49% من صافي الأرباح



خلال العام 2020، كما تم إجاز 96% من التعاملات المصرفية لإدارة النقد عبر القنوات المصرفية الرقمية وإجاز 60% من مجموع التعاملات المصرفية للتمويل التجاري اعتماداً على القنوات المصرفية الرقمية.

ارتقاء ملحوظ في وتيرة اعتماد العملاء على الخدمات المصرفية الرقمية نتيجة إطلاق المنتجات وخدمات رقمية جديدة بما يعزز استراتيجية البنك في التحول للصيرفة الرقمية.

بدأ البنك بتنفيذ استراتيجيته الخمسية الجديدة والتي تستهدف نمواً مضطرباً في ميزانية البنك وتسريع التحول للصيرفة الرقمية وتعزيز مبادئ الحوكمة وإدارة المخاطر. وقامت مجموعة بنك أبوظبي التجاري خلال العام 2020 بطرح 62 منتج رقمي جديد أي ضعف ما تم طرحه من منتجات وتطبيقات رقمية خلال العام 2019، حيث بلغ تطبيق الهواتف الذكية من بنك أبوظبي التجاري وتطبيق "حيك" للعملاء الجدد من أكثر التطبيقات المصرفية التي حصلت تقييمات عالية في دولة الإمارات منخفضة القيمة (7.70% POCI). كما بلغت تكلفة المخاطر 1.45% بنهاية العام 2020 أي ما يوازي 1% عند استثناء فروع مجموعة "أن أم سي" للرعاية الصحية والشركات التابعة.

ارتقاء وتيرة اعتماد العملاء الأفراد على الخدمات المصرفية الرقمية، حيث ازادت قاعدة العملاء الأفراد الذين سجلوا في المنصات المصرفية الرقمية بنسبة 19% وسجلت المعاملات المصرفية منخفضة القيمة ارتفاعاً بنسبة 14% كما ازادت عمليات الدفع الرقمية بنسبة 28% خلال العام 2020. وبلغ عدد العملاء الجدد الذين انضموا للبنك عبر تطبيق "حيك" للعملاء الجدد من أكثر التطبيقات المصرفية التي حصلت تقييمات عالية في دولة الإمارات منخفضة القيمة (7.70% POCI). كما بلغت تكلفة المخاطر 1.45% بنهاية العام 2020 أي ما يوازي 1% عند استثناء فروع مجموعة "أن أم سي" للرعاية الصحية والشركات التابعة.

صافي الأرباح ارتفاعاً بنسبة 14% ليصل إلى 491 مليون جنيه مصري، كما ارتفع صافي العرض بنسبة 32% ليصل إلى 16.561 مليار جنيه مصري، وارتفعت ودائع العملاء بنسبة 14% لتصل إلى 29.084 مليار جنيه مصري عما كانت عليه بنهاية العام 2019.

مواصلة الالتزام بخطة الدعم الاقتصادي الشاملة سائدة العملاء والتمتع بكل في مواجهة تحديات جائحة كوفيد-19.

يشتمل بنك أبوظبي التجاري الدور المحوري الذي اضطلع به مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي في اتخاذ الإجراءات اللازمة لتعزيز النشاط الاقتصادي وحماية استقرار النظام المالي في الدولة، وجاء ذلك من خلال القرارات الحاسمة والسريعة التي اعتمدها المصرف المركزي ل طرح خطة دعم اقتصادي تمكين البنوك من دعم العملاء و سجل البنك خلال العام 2020 الناجمة عن انتشار "كوفيد-19"، بدوره، قام بنك أبوظبي التجاري بتبنيها مع خطة الدعم الشاملة التي وضعها المصرف المركزي. وتضمنت هذه التسهيلات زرووس سداد أقساط القروض وتخفيض الرسوم والأسعار وتخفيض أسعار الفوائد والإعفاء من بعض الرسوم وإعادة جدولة تسهيلات زرووس الأموال العاملة للمشاريع الصغيرة والمتوسطة والشركات. وكما بتاريخ 31 ديسمبر 2020، بلغ إجمالي قيمة الدعم الذي قدمه بنك أبوظبي التجاري ما يفوق 67.000 مليون درهم، وقد استلم البنك دفعات سداد بقيمة 4.819 مليار درهم، لينخفض بذلك إجمالي المبالغ المستحقة المؤجلة إلى 6.199 مليار درهم بتاريخ 31 ديسمبر 2020. أطلق البنك المبادرات الداعمة للمجتمع وساهم بتقديم دعم مجتمعي بهدف تخفيف الأعباء المالية على كاهل العاملين في قطاع الرعاية الصحية من عملاء البنك، كما ساهم في دعم إحدى المبادرات المجتمعية الرامية لتوفير أجهزة حواسيب محمولة لتمكين الطلاب من مواصلة التعلم عن بعد.

تقدم لموس في إعادة هيكلة مجموعة "أن أم سي" للرعاية الصحية ومستوى المخصصات يعكس إمكانية استرداد القروض -قام بنك أبوظبي التجاري في

المالي للبنك، قال معالي / خلدون خليفة المبارك، رئيس مجلس إدارة مجموعة بنك أبوظبي التجاري، إنطلاقاً من الركائز المتينة التي يتمتع بها البنك، تمكن بنك أبوظبي التجاري من الاستفادة من ميزانيته العمومية القوية، ومعايير الحوكمة والثقافة المؤسسية الراسخة التي يبنهجها في مواجهة التحديات التي سببتها جائحة كوفيد-19 العالمية، لا سيما على صعيد تراجع النشاط الاقتصادي وانخفاض أسعار النفط عالمياً. وتمثلت أبرز أولوياتنا خلال العام الماضي في دعم ومساندة المجتمع بطرق مختلفة، فقد كان بنك أبوظبي التجاري أول مؤسسة مصرفية يقدم حزمة شاملة من الإجراءات الرامية إلى حماية عملائنا من تداعيات الجائحة، وذلك بالتوازي مع خطة الدعم الاقتصادي الشاملة التي أطلقتها مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي، مما ساهم في مساعدة الأفراد والشركات على الاستقرار والتعافي الاقتصادي.

وبالتزامن مع ذلك، استكمل بنك أبوظبي التجاري في شهر أبريل من العام 2020 عملية الاندماج مع بنك الاتحاد الوطني ومن ثم الاستحواذ على مصرف الهلال والتي تم إنجازها خلال 11 شهراً فقط من إتمام الإجراءات القانونية للمصفقة، مما نتج عنه إنشاء مجموعة مصرفية قوية، ويشرع بنك أبوظبي التجاري حالياً في تنفيذ خطة استراتيجية خمسية تركز على تسريع وتيرة التحول الرقمي، والذي من شأنه تحسين تجربة العملاء وتعزيز كفاءة أداء الأعمال.

كما أن الالتزام الراغب بتأجيل أفضل ممارسات الحوكمة ساعد البنك على الاستمرار في مواجهة تحديات الأسواق المتقلبة، وستبقى هذه الممارسات ركيزة أساسية لتعزيز قوته وتسريع نموه. وفي ظل الإجراءات المدروسة التي تتخذها دولة الإمارات العربية المتحدة لإرساء أسس متينة تساعد على تحقيق التعافي في جميع القطاعات الاقتصادية، يتمتع بنك أبوظبي التجاري بمكانة قوية تتيح له أداء دور رئيسي والمساهمة في تحقيق الأهداف الاقتصادية للدولة خلال السنوات المقبلة.

بالنيابة عن أعضاء مجلس الإدارة في بنك أبوظبي التجاري، أود أن أعرب عن عميق تقديرنا وامتناننا لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة حاكم إمارة أبوظبي (حفظه الله)، وإلى صاحب السمو

الفكرة

27 1.8 مليار درهم تداولات الخليجيين في أسواق المال خلال يناير

دبي-وام:

ارتفعت وتيرة الاستثمار الخليجية في أسواق المال الإماراتية خلال الشهر الأول من العام 2021 بعدما بلغت قيمة تداولاتهم نحو 1.8 مليار درهم بيعة وشراء شكلت نحو 5.3% من إجمالي التداولات خلال شهر يناير الجاري حسب الإحصائيات الصادرة عن الأسواق. وأظهرت الإحصائيات ميل هذه الشريحة من المستثمرين إلى الشراء في الأسواق المالية حيث أسفرت عمليات التداول التي نفذوها خلال شهر يناير عن صافي استثمارات بقيمة 210 ملايين درهم تقريبا.

كانت الأسواق المالية قد حققت ارتفاعات قوية منذ بداية العام الجاري ما شجع العديد من الأفراد والمحافظ المحلية والأجنبية على الاستثمار في شريحة كبيرة من الأسهم المتداولة، وسط استمرار الشركات بالإعلان عن بيانات مالية إيجابية عن أعمال العام 2020.

وتصلياً فقد بلغت قيمة تداولات الخليجيين في سوق دبي المالي خلال شهر يناير نحو 1.17 مليار درهم بيعة وشراء، تشكل نحو 8.3% من إجمالي الصفقات المبرمة في السوق والتي وصلت قيمتها إلى 14.1 مليار درهم بيعة وشراء... في حين بلغ صافي استثمارات الخليجيين في سوق دبي المالي نحو 116 مليون درهم خلال شهر يناير. وفي سوق أبوظبي للأوراق المالية بلغت قيمة تداولات الشريحة نفسها من المستثمرين 620 مليون درهم بيعة وشراء. تشكل نحو 3.1% تقريبا من إجمالي التداولات في السوق والتي وصلت إلى نحو 19.63 مليار درهم بيعة وشراء في شهر يناير. و وصل صافي استثمارات الخليجيين في سوق العاصمة إلى نحو 90 مليون درهم وفقاً لما أظهرته إحصائيات السوق.

الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة؛ وإلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة؛ وإلى مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي، لدعمهم التواصل ورؤيتهم الحكيمة لتطوير وتنمية اقتصاد الدولة. كما أتوجه بالشكر لماسميته وعملائنا المخلصين، وأعضاء فريق الإدارة التنفيذية وجميع العاملين في البنك لتفانيهم والتزامهم المستمر في تقديم خدمات استثنائية للعملاء الكرام.. من جانبه، قال علاء عريقات، الرئيس التنفيذي، وعضو مجلس الإدارة لمجموعة بنك أبوظبي التجاري: نجح بنك أبوظبي التجاري في الحفاظ على مكانته الرائدة والتكيف سريعاً مع التحديات غير المسبوقة التي شهدتها العام الماضي، لثبتت قدرته على تجاوز الصعوبات بكفاءة عالية والاستفادة منها في تعزيز ركائز مجموعة مصرفية قوية ومستقرة، تتمتع بالإمكانات اللازمة لأداء دور فاعل في دعم قطاع الأعمال وخدمة المجتمع الذي يعمل فيه.

وفي إطار مواجهة التحديات الكبيرة التي فرضتها جائحة كوفيد-19 على النشاط الاقتصادي، واصل البنك تقديم أفضل الخدمات، وتسريع وتيرة التحول الرقمي، وتعزيز كفاءة عملياته. وعلى إثر ذلك، أظهر البنك أداءً قوياً حيث بلغت الأرباح التشغيلية 7.945 مليار درهم بنهاية العام 2020 (قبل تجنب المخصصات) وبنمو بنسبة 5% خلال الربع الأخير من العام 2020. كما عزز البنك مكانته بحصوله على تصنيفات ائتمانية مرتفعة بدرجة استثمار من وكالتي فيتش وستاندر أند بورز العالمية في شهر ديسمبر 2020.

وقد استفاد البنك من تحسن تكلفة الأموال، والذي يُعزى إلى تركيزنا على زيادة ودائع الحسابات الجارية وحسابات التوفير لتصل إلى 51% من إجمالي ودائع العملاء بنهاية عام 2020، بالمقارنة مع 39% بنهاية العام 2019. كما واصلنا الاستفادة من فوائد عملية الاندماج، حيث رفعتنا الفورات النهائية المستهدفة من 615 مليون درهم لتصل إلى 1 مليار درهم، مع الاستمرار باتخاذ إجراءات إضافية لتخفيض التكاليف. ونتيجة لذلك، انخفضت المصاريف التشغيلية (باستثناء تكاليف الاندماج) بنسبة 11% في 2020، في حين تحسنت نسبة التكلفة إلى الدخل بواقع 190 نقطة أساس لتصل إلى 35.1% بنهاية العام 2020.

ارتفعت إيداعات العملاء منخفضة التكلفة في الحسابات الجارية وحسابات التوفير كما بتاريخ 31 ديسمبر 2020 بنسبة 25% عما كانت عليه بنهاية العام 2019 لتصل إلى 127 مليار



منوعات الفكر

30

برنامج أمير الشعراء ينطلق بموسمه التاسع بأبوظبي غدا



كانت لجنة تحكيم برنامج أمير الشعراء من ناحيتها قد أنهت مقابلات الشعراء الذين أبدع بعضهم في نثر مشاركاتهم، واختارت من بين مئات القصائد والشعراء قائمة تضم أربعين شاعراً، ومن ثم أجرت اتصالات مباشرة مع الشعراء المعنيين لدعوتهم إلى اختبارات مكثفة منها "الارتجال" وقامت لجنة التحكيم لهذا الغرض بسحب مغلف بداخله بيت شعر بشكل عشوائي وعلى الشاعر أن يكتب على نفس الوزن والقافية بيتين شريين في مدة لا تتجاوز 3 دقائق، حتى حددت بعدها قائمة 20 شاعراً وشاعرة الذي سيتنافسون على مسرح شاطئ الراحة في العاصمة أبوظبي.

وتتضافر جهود لجنة التحكيم مع اللجنة الاستشارية للبرنامج التي تضم كلا من السيد سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، والدكتور محمد حجو، والدكتور أحمد خريس ورعد بندر، للوصول إلى قرار نهائي بشأن ما يقدمه الشعراء خلال مرحلة الفرز والحلقات التسجيلية والمباشرة فيما يتعلق بموضوعات القصائد التي يقدمها الشعراء ومستوياتها فيما تحمل من إبداع وبالتالي فإن الوصول إلى قرار صائب يستلزم من أعضاء اللجنتين جهداً كبيراً بهدف اختيار أجود النصوص وأرفعها مستوى من حيث اللغة الشعرية والتقنيات المستخدمة فيها ومن ثم تقييم

تقييمها إلى جانب تواصلها مع الشعراء المشاركين ومقابلتهم بشكل مباشر، لتبدأ بذلك رحلة البحث عن حلم جديد وحكاية عشق متفرقة، وحروف وأفكار ملهمة تعانق طموح عشاق الشعر في كل مكان وهم يحملون رسالة واحدة عنوانها "لا مستحيل".

وأكد عيسى سيف المزروعى أن اللجنة حرصت مع انطلاق برنامج أمير الشعراء، بموسمه الجديد من الظروف التي فرضتها جائحة فيروس كورونا المستجد على العالم، على اتخاذ الإجراءات والتدابير الاحترازية كافة بما يضمن سلامة المشاركين ولجان التحكيم والعاملين على حد سواء، وتطبيق البروتوكول الطبي واشترطات الأمن والسلامة وفق أعلى درجات الدقة.

من جانبهم أكد أعضاء لجنة التحكيم وهم الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية و الناقد الدكتور صلاح فاضل رئيس مجمع اللغة العربية في مصر والدكتور عبدالملك مرضاض رئيس المجلس الأعلى للغة العربية في الجزائر، أن الموسم التاسع يحظى بوجود شعراء وموهوبين وقصائد جيدة من حيث التنوع في جماليات القيم الشعرية والإبداع ما يشر بموسم ثري مغمم بالنافسة والعطاء الشعري المتميز بمضمونه وأفكاره وصوره، ومشاركات مميزة زخرت بقصائدهم بأحلام الشعراء الذين غردوا في سماء عاصمة الشعر "أبوظبي" رغم المسافات والتحديات.

له في الأوساط العربية وإحياء دوره الإيجابي في مسيرة الثقافة العربية .

وأشار نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي إلى أن البرنامج بموسمه التاسع شهد منافسات شعرية حاسمة في الحلقات التسجيلية الأولى، والتي تم خلالها استعراض مقابلات المشاركين بواسطة الاتصال المرئي المباشر مع لجنة التحكيم، وشارك فيها نخبة من الشعراء والشاعرات المبدعين من جنسيات عربية وأجنبية، والذين قدموا أفضل ما لديهم وتنافسوا بقوة، وعيونهم تتطلع إلى لقب أمير الشعراء وخاتم ويرة الإمارة .

وأضاف أنه بالرغم من ظروف أزمة كورونا التي يشهدها العالم، تواصل أبوظبي بث روح الأمل ومد الجسور في موسم استثنائي وظفت فيه التقنيات الحديثة لمواجهة كورونا، بطريقة إبداعية استطاعت خلالها أن تذلل التحديات عبر فتح نوافذ أخرى بمقابلة المشاركين أينما كانوا لاحتواء مواهبهم ونسج أمثالهم، ليكمل "أمير الشعراء" بذلك مسيرته التي استطاع خلالها احتضان متذوق الشعر بمختلف أطرافهم وزواياهم وليرسم قصة متجددة وفصلا إبداعيا جديدا عنوانه ملحمة الشعر والإمارة.

وأوضح أنه نظرا لظروف جائحة كورونا أرسل الشعراء في المرحلة الأولى مشاركاتهم من خلال مقاطع فيديو تابعتها لجنة التحكيم وعكفت على

التاسع بالتزامن مع اقتراب الاحتفال باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات العربية المتحدة ليتوج ما قدمته إمارة أبوظبي في ضوء رؤية وطموحات القيادة الرشيدة الرامية إلى تطوير محتوى البرامج الثقافية ودعواتها الملهمة لجعل 2021 العام الأعظم في مسيرة الدولة مع بداية الخمسين عاما الجديدة .

وأكد عيسى سيف المزروعى أن إمارة أبوظبي لعبت دورا مهما في تعزيز التفاعل والتواصل الثقافي بهدف المساهمة في إيصال الرسالة الحضارية والإنسانية السامية إلى مختلف شعوب العالم بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وبدعم من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة الذي يولي اهتماما كبيرا لبرامج صوت التراث العربي ورعايته وحفظه للأجيال القادمة . وأوضح أن البرنامج - وعلى مدار ثمانية مواسم حقق فيها نجاحات كبيرة - واصل احتضان المبدعين في سماء الشعر العربي الصريح وضخ دماء جديدة فيه مؤكدا أن العاصمة أبوظبي كانت ولا تزال إمارة الشعر وحلم الشعراء وأن برنامج أمير الشعراء الذي انطلق من أبوظبي عام 2007 يتابع مسيرة نجاحه على مدى 14 عاما، ويحتفي اليوم بموسمه التاسع مواصلا حمل رسالة النهوض بالشعر العربي الفصحى والارتقاء به وبشعرائه والترويج

تنتقل مساء يوم غد الثلاثاء على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي أولى حلقات البث المباشر من برنامج "أمير الشعراء" بموسمه التاسع والذي يعد أضخم مسابقة تلفزيونية للشعر الفصحى في الوطن العربي وذلك عبر فئتي "بيتونة" و "الإمارات" وتنظمه وتنتجه "لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي" في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة إلى صون التراث الثقافي وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي.

وكتف البرنامج في بيان له عن قائمة الشعراء العشرين المشاركين في موسمه التاسع والتي ضمت كلا من زينب جبار، نبيل عماد العياش من العراق، السيد احمد العلوي من البحرين، عمر الراجي، عبد الحق عدنان من المغرب، الواثق بونس من السودان، حنان فرور من لبنان، عبد الله علي الشامسي من الإمارات، عبدالعزيز لو من السنغال، علي لون من نيجيريا، أحمد حافظ، محمد عرب صالح، السيد خلف أبو ديوان من مصر، محمد التركي، حوراء الهيميلي، سلطان الصليح من السعودية، هبة رمضان شريقي من سوريا، مصعب تقي الدين من الجزائر، محمد المامي ولد محمد حامد من موريتانيا و صف لله جالو من أمريكا.

وقال عيسى سيف المزروعى نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي إن برنامج أمير الشعراء ينطلق بموسمه

يختتم فعليا ته بمشاركة متخصصين من مختلف أنحاء العالم

«المنتدى العالمي لسينما الأطفال» يوجه رسالة لصناع الأفلام ويرجع استمرار تنظيم المهرجانات السينمائية الهجينة

على بناء علاقات شراكة وتعاون مع مختلف المؤسسات والهيئات العاملة في مجال سينما الطفل مثل المنتدى العالمي لسينما الأطفال لتثري تجربة جيل المستقبل من خلال تقديم أفلام فريدة من جميع أنحاء العالم.

ويديرها قائلة مونيكا واهي، مدير منتدى سينما الأطفال في جنوب آسيا، الهند: "تلعب أفلام الأطفال دوراً مضاعفاً يتمثل في التعليم من جهة وتطوير المهارات من جهة أخرى، كما تعتبر الفعاليات والمهرجانات منصة مهمة لتبادل المعارف والخبرات وتطوير صناعة سينما الأطفال، والعمل بدأ بيد نحو بناء عالم متقارب فكرياً وثقافياً وإنسانياً".

وأضافت: "تحقيق هذه الغاية، ينبغي تنظيم مهرجانات هجينة تجمع بين الفعاليات الافتراضية والفعاليات التي تقام على أرض الواقع، وخاصة بوجود التكنولوجيا الرقمية التي أسهمت في تجاوز عوائق الحدود الجغرافية، ما مكن المهرجانات من الوصول إلى نطاق واسع من الجمهور في أي مكان في العالم".

واختتمت مونيكا بقولها: "نتطلع بأمل وتفاؤل نحو تنامي دور الفن والسينما في إثراء حياة الأطفال خاصة في هذه الأوقات الصعبة، من خلال إتاحة الفرصة لهم لرؤية العالم عبر بوابة الفن السامع ومساعدتهم على فهم ما يحدث من حولهم بطريقة ممتعة".



وجه المنتدى العالمي لسينما الأطفال الذي ينظمه مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب بالشراكة مع مهرجان لاهور السينمائي الدولي للأطفال، رسالة إلى عشاق الفن وصناع المحتوى في العالم، أكد فيها بمشراكة خبراء وسينمائيين متخصصين قدرة قطاع السينما على تجاوز التحديات التي يمر بها العالم، وضرورة الاستمرار في تنظيم المهرجانات بحلول مبتكرة لتحقيق نقلة نوعية في صناعة الأفلام.

جاء ذلك في ختام فعاليات المنتدى الذي عقد على مدار يومي 29 و30 يناير الماضي حيث نظم جاستين الأولى بعنوان "استكشاف ثقافات العالم المختلفة وفهمها".

وأعرب عن أمله بأن تعود المهرجانات السينمائية إلى طبيعتها خلال الأعوام الثلاثة المقبلة، مشيراً إلى أنه يفضل تبني منهج حذر في الوقت الحالي، وأكد أن مهرجان كينيكو يعمل على تجهيز 500 ألف جهاز تابلت لجمهور من الأطفال والشباب في دورته المقبلة.

وفي الجلسة ذاتها، قال أحمد الملا، مدير مهرجان أفلام السعودية في المملكة: "شهد مهرجان أفلام السعودية تنظيم ست دورات منذ إنشائه في عام 2008، لتلبية احتياجات الشباب، حيث تعد السينما لدينا في المملكة صناعة شابة وتضم مجموعة من الشباب الموهوبين". وأضاف بأن السينما شهدت تطوراً

الأطفال على مواجهة هذا التحدي بتحفيظهم على الانفتاح على العالم الأوسع.

وأوضح شادي النيميري، خبير مشاريع لدى الهيئة الملكية للأفلام، أن الأزمة الصحية العالمية دفعت المؤسسات الثقافية إلى تخفيف ميزانيتها، الأمر الذي أثر بشكل مباشر على تمويل الأفلام، كما أن صعوبة الانتقال إلى المنصات الرقمية التي تتطلب الكوادر المتخصصة والتمويل الكافي، أثر سلباً على صناعة أفلام الأطفال على مستوى العالم".

وأضاف: "تلعب الأفلام دوراً رئيسياً في بناء شخصية الطفل وتعزيز الحوار بين الثقافات المختلفة، إلا أن العالم العربي يعاني من نقص في المهرجانات والأفلام المخصصة للأطفال، وتفتقر المحتوى العربي، لا بد لنا من العمل بشكل جدي

المؤسسات التعليمية الاستفادة من هذه الأداة للبحث عن الموضوعات التي تهتم الأطفال وتساعد على تطوير شخصياتهم ومهاراتهم كما هو الحال في النشاطات الترفيهية.

وأضافت: "تقدم الأفلام للأطفال فرصة رائعة لاستكشاف عالم لا يمكنهم الوصول إليه بشكل مباشر، والتعرف على تجارب وقصص لأطفال من ثقافات أخرى مختلفة عنهم، الأمر الذي يسهم إلى حد كبير في غرس قيم التعاطف في نفوسهم وتشجيعهم على تقبل الاختلاف والتواصل مع أقرانهم، وبالتالي سيكون لذلك دور كبير في بناء عالم أكثر تقارباً وتفهماً.

وتابعت جورا نيك: "أصبح العالم اليوم أكثر تعقيداً مما كان عليه قبل عام، وهنا تبرز أهمية بناء شراكات وعلاقات تعاون وثيقة مع الشركاء الدوليين لمساعدة

كبيراً ولاقت دعماً وترحيباً بعد منعها، وأن المهرجان الذي يقام بالشراكة مع "مركز الملك عبد الله عبد العزيز الثقافي العالمي" ينمو ويزداد شعبية حيث استضافت دورة عام 2020 التي أقيمت افتراضياً أكثر من 20 مليون مشارك، ومن المقرر إطلاق الدورة السابعة من المهرجان في يوليو 2021، مؤكداً أن تبني المنهج الهجين الذي يجمع بين الأنشطة الفعلية والافتراضية، وأن المهرجانات السينمائية العالمية ستواصل تبني الطريقتين في المستقبل.

من جانبه، قال جيوليو فينا، مدير مهرجان "لا جوربيما السينمائي" في إيطاليا: "نحن نعرض أكثر من 100 فيلم وستضيف مجموعة من ورش العمل للأطفال والشباب في الهواء الطلق في عدة مواقع جنوب إيطاليا، كما أننا نتعاون مع منظمة (اليونيسيف)

تصميم برنامج مهرجاننا، وأضاف: "نسمى تنظيم المهرجان على أرض الواقع خلال دورة العام الجاري في أغسطس، أو على الأقل عروض الأفلام، إذ أسهم انتشار الجائحة بتعزيز شعور الناس بالتوتر نتيجة الانقطاع عن الحياة الاجتماعية والبقاء في المنزل طوال الوقت، ونعتمد مواجهة هذه التحديات بأكثر الطرق أماناً وسلاماً".

تعريف الأطفال على ثقافات العالم وخلال الجلسة الختامية التي أقيمت بعنوان "الفرص ومجالات التعاون"، قالت نينا جورا نيك، مديرة مهرجان نيويورك السينمائي للأطفال في الولايات المتحدة: "نظراً لدور الأفلام في توسيع رؤية الأطفال للعالم وتمكينهم من اكتساب معارف متنوعة حول مختلف الثقافات، يتوجب على

مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث ينظم ندوة افتراضية بعنوان «دور المتاحف في حفظ التراث الإنساني» بمشاركة أربعة متاحف خليجية

دبي - د.محمود علياء

بدأت الندوة مع الدكتور سلطان الدويش حيث قال : إن دور المتاحف لا يجب أن يكون فقط لتخزين التحف والمقتنيات بل تعريف الجمهور الزائر بماضيها وحاضرنا، كما بين في العرض التقديمي الذي قدمه الجهود والمبادرات التي قامت بها إدارة الآثار والمتاحف الكويتية من عقد اتفاقيات تعاون مع متاحف ومؤسسات عالمية، وبين أيضاً المراحل التاريخية التطويرية التي مرّ بها متحف الكويت الوطني .

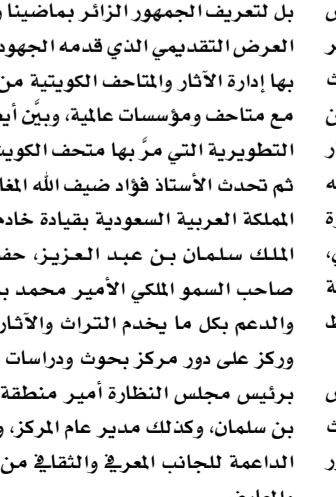
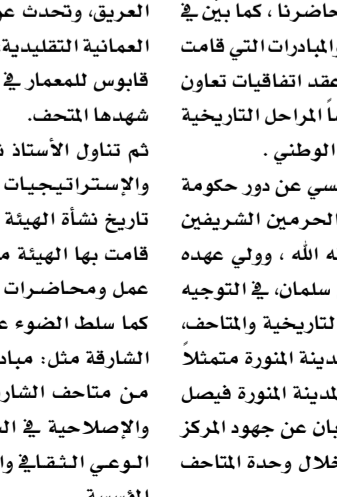
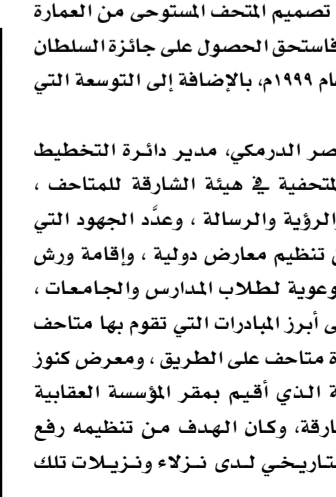
ثم تحدث الأستاذ فؤاد ضيف الله الغامسي عن دور حكومة المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، حفظه الله ، وولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، في التوجيه والدعم بكل ما يخدم التراث والآثار التاريخية والمتاحف، وركز على دور مركز بحوث ودراسات المدينة المنورة متمثلاً برئيس مجلس النظارة أمير منطقة المدينة المنورة فيصل بن سلمان، وكذلك مدير عام المركز، وأبان عن جهود المركز الداعمة للجانب العربي والتقاليد في خلال وحدة المتاحف والمعارض .

كما تطرّق الأستاذ فهد الحسني في الندوة للحديث عن متحف بيت الزبير، واهتمامه بحفظ التراث العماني العريق، وتحدث عن تصميم المتحف المستوحى من العمارة المعنانية التقليدية، فاستحق الحصول على جائزة السلطان قابوس للمعمار في عام 1999م، بالإضافة إلى التوسعة التي شهدها المتحف.

ثم تناول الأستاذ ناصر الدرهمي، مدير دائرة التخطيط والإستراتيجيات المتحفية في هيئة الشارقة للمتاحف ، تاريخ نشأة الهيئة والرؤية والرسالة ، وعُدّ الجهود التي قامت بها الهيئة من تنظيم معارض دولية ، وإقامة ورش عمل ومحاضرات توعوية لطلاب المدارس والجامعات، كما سلط الضوء على أبرز المبادرات التي تقوم بها متاحف الشارقة مثل: مبادرة متاحف على الطريق، ومعرض كنوز من متاحف الشارقة الذي أقيم بمقر المؤسسة العقابية والإصلاحية في الشارقة، وكان الهدف من تنظيمه رفع الوعي الثقافي والتاريخي لدى نزلاء وزميلات تلك المؤسسة.

نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث يوم الخميس الماضي الموافق 28 يناير 2021م، ندوة افتراضية عبر منصة الإلكتروني بعنوان "دور المتاحف في حفظ التراث الإنساني، الجهود والمبادرات". شارك في الندوة كل من الدكتور سلطان الدويش، مدير إدارة المتاحف والآثار في دولة الكويت، ومن السعودية الأستاذ فؤاد ضيف الله الغامسي، باحث بمركز الدراسات والبحوث بالمدينة المنورة والمضرب على الوثائق والمخطوطات، والأستاذ فهد الحسني، أمين متحف بيت الزبير في سلطنة عمان، ومن دولة الإمارات الأستاذ ناصر الدرهمي، مدير دائرة التخطيط والإستراتيجيات المتحفية في هيئة الشارقة للمتاحف .

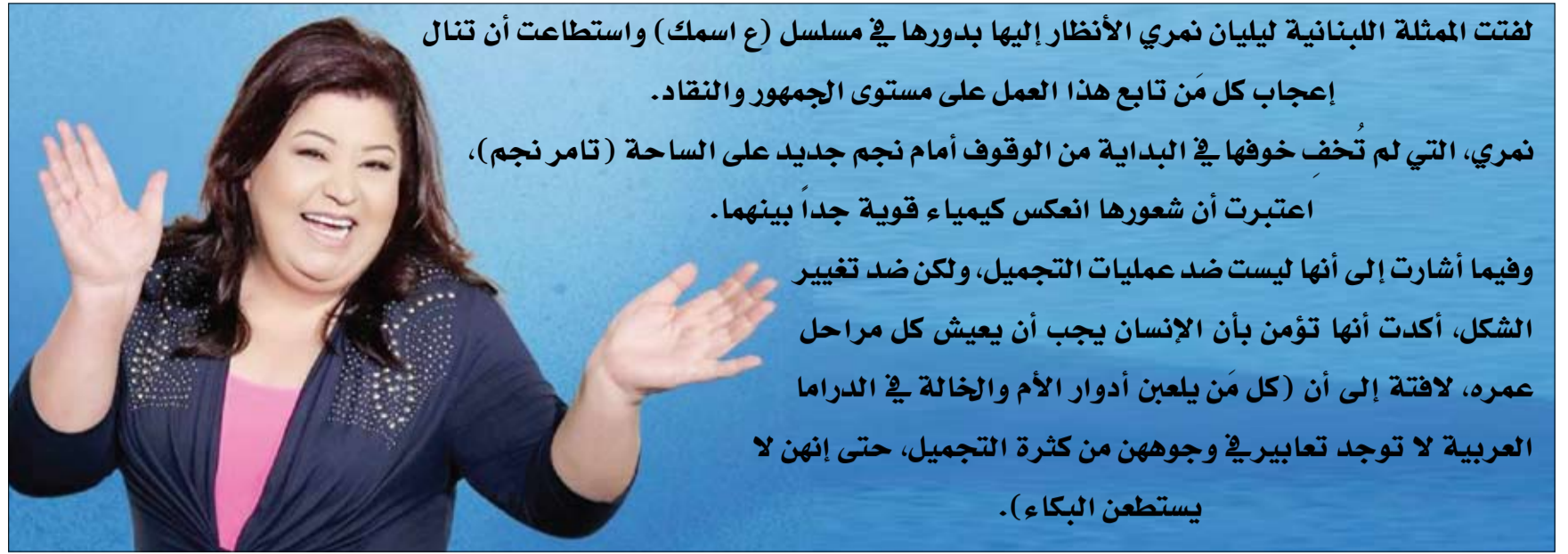
هدفت الندوة إلى تسليط الضوء على دور المتاحف الرئيس من خلال قيامها بجمع وحفظ وعرض وصيانة التراث الحضاري والتاريخي والإنساني والطبيعي على مر العصور التاريخية المختلفة.



منوعات

العمل

31



لفتت الممثلة اللبنانية ليليان نمري الأنظار إليها بدورها في مسلسل (ع اسمك) واستطاعت أن تنال

عجاب كل من تابع هذا العمل على مستوى الجمهور والنقاد.

نمري، التي لم تحفْ خوفها في البداية من الوقوف أمام نجم جديد على الساحة (تامر نجم)،

اعتبرت أن شعورها انعكس كيمياء قوية جداً بينهما.

وفيما أشارت إلى أنها ليست ضد عمليات التجميل، ولكن ضد تغيير

الشكل، أكدت أنها تؤمن بأن الإنسان يجب أن يعيش كل مراحل

عمره، لافتة إلى أن (كل من يلعب أدوار الأم والخالة في الدراما

العربية لا توجد تعابيري في وجوههن من كثرة التجميل، حتى إنهن لا

يستطعن البكاء).

مُشاهدي كانت بارزة في غالبية حلقات (ع اسمك)

ليليان نمري: تعب الزمن لا بد وأن يترك أثره علينا

هذا الدور، لأنهم وجدوا أنني بالغت بحبي ل (ماريو) وضحيتُ بوالدي وبالدراسة من أجله، مع أنني أعرف الكثير من الشخصيات التي تشبه جورجيت. وفي الأساس كل الشخصيات التي كتبتها كلوديا مارشليان من واقع الحياة. لكن الناس يرفضون بعض الشخصيات عندما تطل درامياً على الشاشة.

• ثنائية ماريو وجورجيت كانت مميزة، فهل عكست الكيمياء الموجودة بينكما؟

– طبعاً، ومن المشهد الأول. في البداية، شعرت بالخوف. وليس غروراً، ولكن الممثل الموجود في المجال منذ أعوام طويلة يخاف الوقوف أمام ممثل في بداية مشواره، إذ يمكن أن يُضعفه إذا لم يكن متمكناً جداً. تامر نجم كان سعيداً جداً بالتجربة خصوصاً أنها معي، وهو يردد أمامي أنه سعيد جداً لأن مشاهدي كانت معي. فالتاس ينتظرونني من حلقة إلى أخرى، ويتابعونه من خلالني. الكيمياء كانت قوية جداً بيننا وفيليب أسمر اشتغل عليه كثيراً وهو كان جاهزاً ليعم، على عكس بعض الممثلين الجدد الذين نعمل معهم، لأنهم يعتبرون أنفسهم نجوماً منذ الدور

الأول، وهذا السبب

هو الذي يقف وراء عدم

نجاحهم. أحياناً يمكن أن

نتساءل لماذا لم يكمل هذا

الممثل أو ذاك في المجال، وفي

الحقيقة أن غروره هو الذي

يكون منعه من ذلك.

• ما رأيك بالنهضة التي وُجّهت

إلى تامر نجم بتقليد الممثل

التركي جان يمان واستعراض

شكله وتسريحة شعره

وعضلاته مثله؟

– لا أفهم لماذا يُنهم بتقليده. هذا هو شكله، كما أنه رياضي وهذا ما أعرفه عنه قبل أن نسمع بجان يمان. هذا حرام وهذه التهمة فيها ظلم له، وأنا لم أكن أعرف جان يمان ولكنني عندما قرأتُ هذه الانتقادات، تعرّفتُ على شكله. لا أدافع عنه، ولكنه بهذا الشكل منذ فترة بعيدة ويمارس الرياضة منذ أعوام عدة. وفي النهاية، ما دام تامر أدى الدور بشكل جيد جداً وفرض نفسه، فلا منسكته.

• هل أنت ضد عمليات التجميل، خصوصاً أنك بكامل طاقتك وحيوتك؟

– لست ضد عمليات التجميل، ولكن ضد تغيير الشكل. هناك فنانات لا أعرفهن بسبب عمليات التجميل، وعندما أسمع بأسمائهن

• كثيرون توقعوا عند دورك في مسلسل (ع اسمك) وتساءلوا لماذا لم تكن تُعرض عليك أدوار مشابهة من قبل، فكيف تتحدثين عنه وكيف تم اختيارك لأداء شخصية العاشقة؟

– لكنني سبق أن قدّمت الكثير من الأدوار المهمة قبل دور (جورجيت)، وحظيتُ بالكثير من الفرص الجيدة، بينها دوري في مسلسل (أم البنات)، و(تفاحة) في مسلسل (ما فيني)، ولكن كإكتيري في (ع اسمك) كان نافراً، والناس يحبون الشخصيات المركبة، كما أن الدور كتب بشكل جميل جداً.

كل شيء كان متكامل في هذا العمل، فأحياناً يكون النص قوياً ولكن المخرج لا يساعد الممثل، وأحياناً لا يكون النص قوياً والمخرج شاطر. وفي حالة (ع اسمك) كل الممثلين توقعوا بالثنائية بين الكاتبة كلوديا مارشليان والمخرج فيليب أسمر لأنهما يتأهلمان جيداً في العمل.

وعندما قرأتُ دوري واطلعتُ على شخصية (جورجيت) شعرتُ بأنه مكتوب بطريقة واسعة وشاملة. الدور كبير وللمرة الأولى أشارك بمسلسل ولي 7 مشاهد في الحلقة الأولى منه. كل هذه العناصر ساهمت في أن يلتفت الناس إلى الشخصية بسرعة، وكان هناك إجماع وأنا في بطولة العمل، ومشاهدي كانت بارزة في غالبية الحلقات.

• وهل توقعت تعاطفاً من الناس؟

– قصة جورجيت مؤثرة، ولكن مهما تعاطف الناس مع هذه الشخصية، لأنهم يتعاطفون عادة في الدراما مع الفقير والمظلوم، لكنها كانت عرضة للوم ولم يشفق عليها الجميع، وهناك من يتناولون الموضوع بشكل شخصي ويوجهون اللوم لي شخصياً، لأنني قبلتُ بتقديم



أنتفاجاً ولا أصدق. أعاني حالة صحية معينة ولا يمكنني أن أجري عمليات تجميل.

• ولا حتى حقن بوتوكس وفيلر؟

– بل يمكنني ذلك، ولكنني لا أريد ولا أجد أنني بحاجة إليها، وأؤمن بأن الإنسان يجب أن يعيش كل مراحل عمره. كل من يلعب أدوار الأم والخالة في الدراما العربية لا توجد تعابير في وجوههن من كثرة التجميل، حتى إنهن لا يستطعن البكاء.

• وفي حال فتح التجميل أمامك الباب لتقديم أدوار جديدة ومختلفة؟

– مهما ظهرنا بشكل جميل وقوي،

ولكن الجسد يتعب من الداخل. لا يمكن أن أفتح بأن كل الفنانات اللواتي يصغرن بفضل التجميل، لا يئمن وهن موجودات أو من دون تناول العقاقير. كلنا تكبر وجسدنا له حق علينا. وفي حال عُرضت علي أدوار مُتعبة بعد عام أو عامين، فسأرفضها، لأن صحتي أهم من أي شيء آخر. مهنة التمثيل مُتعبة جداً.

حتى أكثر مما يمكن أن يتصوره إنسان. ماذا أستفيد لو وُجّهت وجهي ووقعت أرضاً بعد 16 ساعة تصوير. كلنا تكبر، وتعب الزمن لا بد وأن يترك أثره علينا.

• الفنان أسعد رشان أشار إلى أن بعض الممثلات اللواتي كن زميلات دراسة، يلعبن اليوم أدوار الصبايا على الشاشة.

هل ترين أن هؤلاء مُفنعات على الشاشة؟

– كل إنسان حر بقراراته، ومن أعرف أن عمرها 50 عاماً ولعبت دور بنت 30 فلن تقنعني لأنني أعرف عمرها وليس لأنها لا تجيد تقديم الدور.

• وكيف وجدت ثنائية كارين رزق الله وجيري غزال؟

– في (أم البنات) و(ع اسمك) أشارت كلوديا مارشليان في المسلسلين، وعبر حوارات بين كارين وجيري، إلى أنها تكبره عمراً. وحتى لو كانت تكبره في السن، فهناك الكثير من الثنائيات في الحياة، نجد فيها أن الشباب يقعن في غرام نساء أكبر منهن.



هل تغيب نادين نجيم مرّة جديدة عن رمضان؟

بين الممثل فادي إسماعيل ومواطنه معتمد النهار، لم يُحسم الجدل القائم إزاء مسلسل "صالون زيزي" والأنظمة اللبنانية المرعية الذي يعيد النجمة نادين نسيم نجيم هذه السنة إلى عالم المسلسلات القصيرة الخاصة بالمنصات.

بحسب معلومات خاصة، لم يتّجه صناع المسلسل تصويره حتى الساعة وبقيت أيام قليلة، لكن الحجر المفروض على لبنان منذ قرابة ثلاثة أسابيع حال دون إنهاء العمل الذي قطع أشواطاً جيدة لجهة التصوير، في الوقت الذي تعاني فيه معظم شركات الإنتاج في لبنان من قرارات استثنائية خاصة بإعطاء تصاريح التصوير من قبل الوزارات الخاصة التي تعطل السبب بانتشار



درة تصوّر فيلمها الجديد (الكاهن) مع إياد نصار

واصلت النجمة درة تصوير مشاهدتها في فيلمها الجديد "الكاهن"، وشاركتها في بطولة العمل النجم إياد نصار، والذي يشهد قصة حب تجمع بينهما ويتزوجان.

وتدور أحداث الفيلم حول جريمة قتل غامضة تقلب حياة درة رأساً على عقب، ويتم البحث حول القاتل طوال الفيلم، والذي ينتمي إلى نوعية أعمال الرعب في إطار أفلام الحركة (أكشن).

وصورت درة وإياد مشاهد رومانسية جمعت بينهما في مدينة الفيوم الأيام الماضية، واستمر التصوير هناك لمدة أسبوع، ويستكمل فريق العمل تصوير المشاهد الداخلية بالقاهرة، حيث أوشك مخرج العمل عثمان أبو لبن على الانتهاء من تصوير المشاهد الرئيسية في أحداث الفيلم ليبدأ الإنتاج للفترة المقبلة استعداداً للمنافسة في السينما.

و"الكاهن" من تأليف محمد ناير، وإخراج عثمان أبو لبن، ويشارك في بطولته درة، وإياد نصار، ومحمود حميدة، وفتحي عبدالوهاب، وجمال سليمان، وحسين فهمي. يذكر أن فيلم "يوم وليلة" هو آخر أعمال درة السينمائية، وشاركتها البطولة خالد النبوي، وأحمد الفيشاوي، وآخرون، وهو من تأليف يحيى فكري وإخراج أيمن مكرم.

الفطور

أكالات لا يجوز تناولها عند الفطور!



حذرت أنجيليكا دوفال الأخصائية في التغذية من تناول بعض الأطعمة والمشروبات صباحاً، مشيرة إلى نتائج عكسية لها على الجسم. وفي مقابلة إذاعية حذرت الخبيرة من مخاطر تناول السندويشات على الرغم من شعبيتها في روسيا. وأوضحت أن جسم الإنسان الذي أفاق من نومه يحتاج إلى أغذية غنية بفيتامينات ومغذيات دقيقة. أما إذا كان فطورنا من مواد تحتوي في الغالب على السكر والخمائر مثل الخبز الأبيض، سوف يضطر جسمنا إلى هضم هذا الطعام الثقيل وإخراج المواد

علاج فقد حاسة الشم والتذوق

حاسة الشم من أهم الحواس التي لا يشعر الإنسان في معظم الأحيان بأهميتها إلا بعد فقدانها، حيث يؤدي فقد حاسة الشم إلى فقد التذوق أيضاً، ويجد الشخص، صعوبة شديدة في التعرف إلى الروائح أو مذاق مختلف الأطعمة. خلال السطور التالية، نطلع على أسباب وعلاج فقد حاسة الشم والتذوق..

أسباب فقد حاسة الشم والتذوق

توجد مجموعة متنوعة من الأسباب وراء فقد حاسة الشم والتذوق، قد تكون مؤقتة وبسيطة، وأحياناً دائمة، وأبرزها:

- الالتهابات الفيروسية في الأنف والمجاري التنفسية العليا مثل الزكام والرشح.

- تحسس الأنف قد يسبب فقدان حاسة الشم، وعادة ما يكون مؤقتاً.

- التهابات الجيوب الأنفية الحادة والمتكررة.

- انحراف الحاجز الأنفي.

- وجود لحميات أو أورام داخل الأنف.

وقد تكون أسباب فقدان حاسة الشم والتذوق لها علاقة بعصب الشم أو عصب خلوي في الدماغ، كما أن هناك مشكلات صحية تؤثر على فقد الحاستين، كأمراض الغدة الدرقية، والكلية، والكبد، فضلاً عن بعض الأدوية التي قد تكون من أعراضها الجانبية فقدان حاستي التذوق والشم، من دون أن ننسى أيضاً الإصابة بفيروس كورونا أو كوفيد-19 الذي يشغل العالم في الوقت الراهن.

علاج فقد حاسة الشم والتذوق

إذا كان سبب فقد حاسة الشم متصل بحساسية في الأنف فالبخاخات قد تكون العلاج

يعتمد علاج فقد حاسة الشم والتذوق على تحديد السبب، فإذا كان السبب له علاقة بالأنف كالحساسية والالتهابات، يكون العلاج باستخدام البخاخات التي تحتوي على كورتيزون أو غسول الأنف، فتساعد على عودة حاسة الشم.

وإذا كان الشخص يعاني من وجود لحميات أو انحراف الحاجز الأنفي، يكون هنا بحاجة إلى إجراء جراحة، أما إذا كان السبب له علاقة بعصب الشم أو الدماغ، فالتعالي من مشكلة فقد حاسة الشم والتذوق التي تصاحبه يكون بالحصول على الكورتيزون.

وفي حال كان فقد حاسة الشم خلقياً، فلا يمكن علاج هذه الحالة، بحسب الأبحاث العلمية.

مضاعفات فقد حاسة الشم والتذوق

قد يفقد المصابون بفقدان حاسة الشم الاهتمام بتناول الطعام، مما يؤدي إلى سوء التغذية وفقدان الوزن.

ويجب أن يتأكد المصابون بفقدان حاسة الشم من وجود أجهزة إنذار دخان عاملة في منازلهم في جميع الأوقات، كما يجب أن يكونوا حذرين عند تخزين الطعام واستخدام الغاز الطبيعي؛ لأنهم قد يواجهون مشكلة في اكتشاف الأطعمة الفاسدة وتسرب الغاز.



أشخاص يصنعون رجل ثلج أمام مبنى الرايخستاغ في العاصمة الألمانية برلين. (رويترز)

قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة تهدئة المعدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضاً على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلص من الشعور بالغثيان والتهابات الأمعاء.

وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجاً عصبياً لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلاً عن الشاي.

ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام.

لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضاً إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم).

تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال وجواب

• ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟

جزيرة بورنيو.

• ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟

المحيط الهادي.

• أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟

بغداد.

• ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟

اليونان.

• كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟

36 بوصة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويفسر في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذئابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى

قصة

ملك الغابة وشبهه المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغابة كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغابة كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها المغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت الطويل جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبهه الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصد هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه ام غباء الأسد؟

مساحة للتلوين

