

المنظمة العالمية للصحة الحيوانية تعتمد
المختبرات البيطرية لأبوظبي كأول مركز مرجعي
متعاون للأمراض الإبل في الشرق الأوسط



إياد نصار:
"الجماعة" نقطة مهمة في
مشواري ووفر علي سنوات كثيرة



هل يمكن لبعض الأطعمة
أن تقاوم الخرف؟

هل تحدد جيناتنا ما نأكله؟

وجدت نتائج دراسة أولية جديدة شملت أكثر من 6000 بالغ أن الجينات المرتبطة بالتذوق قد تلعب دوراً في تحديد خيارات الطعام ويمكن أن تؤثر بدورها على صحة القلب والأوعية الدموية. وتبحث الدراسة ألية ارتباط العوامل الوراثية بالإدراك لجميع أنواع مذاقات الخمسة: الحلو، والمالح، والحامض، والمر، والأومامي "الطعم اللاذع"، مع استهلاك المجموعات الغذائية وعوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب.

وتشير النتائج إلى أن الجينات التي تحدد إدراك التذوق قد يكون من المهم أخذها في الاعتبار عند تطوير إرشادات غذائية مخصصة تهدف إلى تحسين جودة النظام الغذائي وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالنظام الغذائي مثل السمنة ومرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية. قالت جولي إي جيرفيس المرشحة من مركز أبحاث التغذية البشرية التابع لجين ماير التابع لوزارة الزراعة الأمريكية للشيخوخة في جامعة تافتس: "التفكير في إدراك التذوق يمكن أن يساعد في جعل إرشادات التغذية الشخصية أكثر فعالية من خلال تحديد العوامل الحركية لخيارات الطعام السنية ومساعدة الناس على تعلم كيفية تقليل تأثيرهم إلى الحد الأدنى".

طبيب: ربطة العنق يمكن أن تسبب جلطة دماغية

أعلن الدكتور فلاديمير خوروشيف، أخصائي أمراض القلب، أن ربطة العنق المشدودة بإحكام يمكن أن تسبب جلطة دماغية في الطقوس الدافئ.

ويشير الأخصائي في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن ربطة العنق تسبب اضطراب تدفق الدم إلى الدماغ. ويضيف، بالطبع، لا يمكن التخلص من ربطة العنق التي تعتبر عنصراً أساسياً في ملابس المناسبات الرسمية والمسؤولين ورجال الأعمال، حتى في درجة حرارة الهواء العالية. ولكن هذه الربطة يمكن أن تضر بالصحة كثيراً، لأن الربطة المشدودة بإحكام تؤدي إلى سوء تدفق الدم إلى الدماغ.

ويقول، "عند شد الربطة بإحكام في الصيف، قد يؤدي إلى عواقب وخيمة. لأنها تؤدي إلى سوء تدفق الدم الشرياني إلى الدماغ، وتدفق الدم الوريدي إلى القلب. وحتى إذا كانت الربطة تضغط بعض الشيء على أورد العنق، فسوف يؤدي ذلك إلى امتلاء الرأس بالدم، ويصبح لون الوجه أرجوانياً، وقد يحدث تورم داخل الغلاف الخارجي للدماغ. وهذا لن يسبب صداعاً فقط، بل قد يسبب جلطة دماغية". ويضيف، ترتفع لزوجة الدم في الطقس الحار، لذلك فإن ربطة العنق قد تسبب تجلط الدم.

فوائد مجهولة في زيت بذور العنب

قالت بوابة الجمال هات، دي إن لزيت بذور العنب فوائد عدة لصحة وجمال البشرة، إذ يحارب التجاعيد ويعمق البشرة ملمساً مخملياً. وأوضحت البوابة الألمانية أنه يحارب التجاعيد لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين E، الذي يبطئ شيخوخة البشرة، ويحافظ على مرونتها ويمنحها مظهراً مشدوداً.

كما يزخر بتوليفة من المواد الفعالة، مثل فيتامين K، وأميغا 6، والليسيثين، والتي تيب الشباب والحيوية في البشرة، خاصة الجافة والخشنة والمتشققة.

وأضافت البوابة أنه يمكن الاستفادة من مزايها الجمالية باستعمال مستحضرات العناية المحتوية عليه أو باستعماله في صورة نفية، مع مراعاة استخدام الزيت المحصور على البارد للحفاظ على المواد الفعالة فيه.

8 أطعمة ترطب الجسم وتحميه من الجفاف في فصل الحار

درجات الحرارة المرتفعة قد تسبب جفاف الجسم، وما يصاحب هذه الحالة من مشاكل مثل الإضرار بعمل الكلى، المعاناة من الإمساك، تراكم السموم، ارتفاع حرارة الجسم، وتشقق الجلد وغير ذلك. ولكافحة الجفاف، يجب ترطيب الجسم ليس بالماء فقط، إنما ببعض العناصر الغذائية الغنية به. إليك 8 أطعمة لترطيب الجسم ووقايتها من الجفاف:

الطماطم
مع ما يقرب من 95% محتوى مائي، الطماطم هي واحدة من الفواكه والخضروات التي يجب إضافتها إلى قوائم الطعام لدينا كل يوم من أيام الصيف، كونها ترطب الجسم بفعالية. وبما أنه لا يوجد سوى حوالي عشرين سعرة حرارية في كل حبة طماطم متوسطة الحجم، فسيكون من الخطأ طبعاً الاستغناء عنها.

الشمام
يحتوي الشمام على 90% ماء وقليل من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة، حوالي 34 سعرة حرارية لكل 100 جرام وهو غني بالببتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس وتسمير البشرة بشكل أفضل.

الخيار
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكون الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد. إنه منشع للغاية ويمكنه أيضاً الاستفادة من العديد من المعادن (الفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم) والفيتامينات (ب، إي، أ، و).
الفاصوليا
تشتهر الفاصوليا بجانبها المرطب والمنشع. تروي الفاصوليا العطش الشديد وتحتوي على 91.6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية. أما الثمار الحمراء الأخرى فهي غنية أيضاً بالماء؛ فعلى سبيل المثال يحتوي الكشمش على 87.9% ماء، بينما يحتوي التوت على 87.7%.

الكوسا
يفضل استخدام الكوسا في الصيف عندما يكون الجو حاراً جداً. لهذا النوع من الخضروات مساهمة مهمة في الماء، مما يجعل من الممكن إعادة ترطيب الجسم بشكل فعال الطريقة الصحيحة للاستفادة من محتواها المائي، هي بالطهي على البخار أو صنع حساء بارد من الكوسا بالنعناع.

البطيخ الأحمر
يحتوي البطيخ على 90% ماء وقليلاً من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة، حوالي 34 سعرة حرارية لكل 100 جرام وهو غني بالببتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس وتسمير البشرة بشكل أفضل.

الخيار
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكون الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد. إنه منشع للغاية ويمكنه أيضاً الاستفادة من العديد من المعادن (الفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم) والفيتامينات (ب، إي، أ، و).
الفاصوليا
تشتهر الفاصوليا بجانبها المرطب والمنشع. تروي الفاصوليا العطش الشديد وتحتوي على 91.6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية. أما الثمار الحمراء الأخرى فهي غنية أيضاً بالماء؛ فعلى سبيل المثال يحتوي الكشمش على 87.9% ماء، بينما يحتوي التوت على 87.7%.

الشمام
يحتوي الشمام على 90% ماء وقليل من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة، حوالي 34 سعرة حرارية لكل 100 جرام وهو غني بالببتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس وتسمير البشرة بشكل أفضل.

الخيار
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكون الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد. إنه منشع للغاية ويمكنه أيضاً الاستفادة من العديد من المعادن (الفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم) والفيتامينات (ب، إي، أ، و).
الفاصوليا
تشتهر الفاصوليا بجانبها المرطب والمنشع. تروي الفاصوليا العطش الشديد وتحتوي على 91.6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية. أما الثمار الحمراء الأخرى فهي غنية أيضاً بالماء؛ فعلى سبيل المثال يحتوي الكشمش على 87.9% ماء، بينما يحتوي التوت على 87.7%.

الكوسا
يفضل استخدام الكوسا في الصيف عندما يكون الجو حاراً جداً. لهذا النوع من الخضروات مساهمة مهمة في الماء، مما يجعل من الممكن إعادة ترطيب الجسم بشكل فعال الطريقة الصحيحة للاستفادة من محتواها المائي، هي بالطهي على البخار أو صنع حساء بارد من الكوسا بالنعناع.

البطيخ الأحمر
يحتوي البطيخ على 90% ماء وقليلاً من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة، حوالي 34 سعرة حرارية لكل 100 جرام وهو غني بالببتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس وتسمير البشرة بشكل أفضل.

الخيار
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكون الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد. إنه منشع للغاية ويمكنه أيضاً الاستفادة من العديد من المعادن (الفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم) والفيتامينات (ب، إي، أ، و).
الفاصوليا
تشتهر الفاصوليا بجانبها المرطب والمنشع. تروي الفاصوليا العطش الشديد وتحتوي على 91.6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية. أما الثمار الحمراء الأخرى فهي غنية أيضاً بالماء؛ فعلى سبيل المثال يحتوي الكشمش على 87.9% ماء، بينما يحتوي التوت على 87.7%.

الشمام
يحتوي الشمام على 90% ماء وقليل من السكر، مما يساعد على ترطيب الجسم والتنظيم الحراري للجسم. كما أن له قيمة طاقة منخفضة، حوالي 34 سعرة حرارية لكل 100 جرام وهو غني بالببتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس وتسمير البشرة بشكل أفضل.

الخيار
الخيار هو نجم الخضروات في الموسم الحار. يتكون الخيار من حوالي 95% ماء، وهو يساهم في ترطيب الجسم بشكل جيد. إنه منشع للغاية ويمكنه أيضاً الاستفادة من العديد من المعادن (الفوسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم) والفيتامينات (ب، إي، أ، و).
الفاصوليا
تشتهر الفاصوليا بجانبها المرطب والمنشع. تروي الفاصوليا العطش الشديد وتحتوي على 91.6% من الماء، كما أنها توفر القليل من السعرات الحرارية. أما الثمار الحمراء الأخرى فهي غنية أيضاً بالماء؛ فعلى سبيل المثال يحتوي الكشمش على 87.9% ماء، بينما يحتوي التوت على 87.7%.

الكوسا
يفضل استخدام الكوسا في الصيف عندما يكون الجو حاراً جداً. لهذا النوع من الخضروات مساهمة مهمة في الماء، مما يجعل من الممكن إعادة ترطيب الجسم بشكل فعال الطريقة الصحيحة للاستفادة من محتواها المائي، هي بالطهي على البخار أو صنع حساء بارد من الكوسا بالنعناع.

علماء يكتشفون منبع

الموت الأسود قاتل الملايين

رغم وصفه بأخطر وباء في تاريخ البشرية، فقد ظل الغموض يلف منشأ وتاريخ ظهور الطاعون أو "الموت الأسود". وتوصلت دراسة نشرت نتائجها في مجلة "نيتشر" العلمية، إلى أصل الطاعون وتاريخ ظهوره وانتشاره. ووفق الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة "ستيرلنج" في إسكتلندا، ومعهد "ماكس بلانك" الألماني وجامعة "توبنغن"، فقد تمكنوا من تتبع الطاعون إلى عام 1338، وأصله الكائن في قرغيزستان. وقُتل ما يصل إلى 200 مليون شخص عندما اجتاحت "الموت الأسود" الشرق الأوسط وأوروبا بين عامي 1346 و1353، مع القضاء على نصف سكان لندن وما يصل إلى 60 في المئة من الأوربيين. وكشف العلماء عن هذه النتائج بعدما حللوا الحمض النووي المأخوذ من أسنان الهياكل العظمية المكتشفة في المقابر بالقرب من بحيرة "إيسيك كول" في منطقة تيان شان بقرغيزستان.

أحدث صيحات

الصدائل هذا الصيف

الصدائل حذاء لا غنى عنه في فصل الصيف لما يوفره من تهوية للقدم. وفي صيف 2022 يظل بياقة كبيرة من الموديلات ليرضي كل الأذواق، بمختلف الموديلات.

أوضحت كالوديا فولتس من المعهد الألماني للأحذية أن هذا الموسم يشهد رواجاً كبيراً لصدائل الصيادين المزيج Fisherman Sandals.

بين الصندل والحذاء الصيفي، الغلق من الأمام، ويعد مناسباً للمرأة ذات السيقان الطويلة والمشوكة.

الصدائل ذو الأربطة: من الموديلات الكلاسيكية الراجحة بقوة هذا الصيف، ويتلائم هذا الموسم بألوان الميتالك مثل الذهبي والفضي.

ويظل يكعب مسطح يتناغم مع الصراويل، أو يكعب صغير مع أربطة عند الكاحل ويتناغم مع الفساتين.

الصدائل ذو النعل السميك: موضة الصندل النسائية هذا الصيف. وأوصفت مستشارة التسوق الألمانية ماريا هانز أنه يمتاز بوسادة قدم مريحة وأربطة عريضة ونعل منصة متوسط.

ويتمس بطابع رياضي مريح، ويمكن ارتداؤه مع الإطالات المختلفة بما في ذلك إطالة العمل.

صدائل الكلوغ: وأضافت هانز أن الصندل Clog يحفظ الأنظار هذا الصيف بالكعب الخشبي، مشيرة إلى أنه يزدان بحلي تضفي عليه طابعاً أنثوياً رقيقاً.



وأحماض دهنية تساعدان البشرة على مقاومة أضرار الأشعة فوق البنفسجية، حسب دراسة منشورة في مجلة "لانسيت" الطبية. كما أن الدهون الجيدة هي جزء من أغذية الخلايا التي تساعد على حيس الرطوبة. لذا، يفضل تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يومياً، للحفاظ على ليونة الجلد.
3. إن طنجرة الضغط وسيلة لإعداد الأطباق المفضلة للأسرة بيسر، لا سيما تلك التي تتطلب وقتاً ليس بقليل لنضجها. كما أنها تحافظ على الكثير من الفيتامينات في الغذاء أيضاً.
4. شرب الماء بوفرة عادة يجب أن نتبعها، لا سيما في الصيف، لأن عدم استهلاك ما يكفي منه (حوالي لترين يومياً) يجعل البشرة تجف.
5. إن الأغذية ذات اللون الأحمر تقي البشرة من الحروق بنسبة 25%.
6. في العصور الطبيعية اللذيذة، نسبة

هامة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن... والسعرات الحرارية؛ ولتلافي الأخيرة، يستحسن استهلاك الثمار التي تقل فيها السعرات الحرارية إلى الربع، بالمقارنة بعصيرها!
من جهة ثانية، يربط عصير البندورة، والصلصات الدسمة، عموماً، احرصي على طلب الصلصة جانباً، حتى تتمكني من السيطرة على الكم المضاف منها.
7. إن الشاي غني بمضادات الأكسدة التي تقلل الالتهاب، وتحمي أغشية الخلايا. وقد أظهر بعض الدراسات أن الشاي قد يقلص أيضاً من أضرار حروق الشمس نتيجة العرضة المفرطة للأشعة فوق البنفسجية.
8. على الرغم من الخمول الذي تواجهه الغالبية في الصيف نتيجة الحرارة المرتفعة، يمكن تعزيز الطاقة ببعض الأطعمة، كالبطيخ والتوت واللوز والجوز والزبادي.

بودابست... تحفة على ضفاف الدانوب

بودابست تحفة معمارية على نهر الدانوب، حيث تشتهر العاصمة المجرية بمعالها المعمارية مثل المسرح الوطني، وقصر الفنون.

المسرح الوطني: بعد واحداً من أبرز المعالم المعمارية في بودابست. وافتتاح بعد تجديده بأعمال المهندسة المعمارية المجرية ماريا سيكلوس في 2002 ليكون مركزاً ثقافياً لبودابست.

قصر الفنون: وبالقرب من المسرح الوطني يقع قصر الفنون، الذي أبدعته أنامل المهندس المعماري المجرى جابور زوبوكي في 2000. ويوفر مساحة لثلاثة أنواع من الفن، هي الموسيقى، والفنون البصرية، والمسرح.

مبنى بالنا، ويعد مبنى بالنا، والذي يعني "الحوت" بالمجرية، واحداً من أبرز المعالم المعمارية، التي تشكل ملامح الوجهة المعاصرة لبودابست، حيث يمتاز المركز التجاري والنقالي والترفيهي بتصميم يحاكي شكل "الحوت". وأبدع هذه التحفة المعمارية المهندس المعماري الهولندي كاس أوستروويس.

ويتميز بيت الموسيقى المجرية بتصميم يجمع بين الهندسة المعمارية والطبيعة، حيث يشتمل المبنى الذي أبدعه المهندس المعماري الياباني سوجيموتو، على أعمدة بسقف منحني به فتحات تنمو الأشجار من خلالها.

دار الأوبرا: بودابست الحديثة تعني أيضاً تجديد أو استعادة القديم، فبعد 4 أعوام ونصف من الإغلاق واستثمار 150 مليون يورو، افتتحت دار أوبرا الدولة في ربيع العام الجاري لتتألق بروعة جديدة مع تكنولوجيا المسرح المتطورة ومقاعد الجمهور الأكثر راحة.

نصائح لمواجهة الصداع

النصفي العيني

قالت الجمعية النمساوية لطب الأعصاب إن الصداع النصفي العيني لا يصيب العينين بل الأعصاب، مشيرة إلى أن سببه المحتمل اضطرابات الدورة الدموية في منطقة الدماغ المسؤولة عن معالجة المنبهات البصرية.

وأضافت الجمعية أن الأسباب الأخرى تشمل الضوء الساطع، والتوتر النفسي المستمر، والتقلبات الهرمونية، والتغيرات المناخية المفاجئة، والإفراط في تناول الكحول.

وعادة ما تظهر الأعراض في اضطرابات بصرية مثل خضفان العين، أو الخطوط المتعرجة الملوثة، أو ومضات الضوء.

وعادة ما يكون الخفقان أمام العين أو فقدان الجزئي لجمال الرؤية مؤقتاً ويستمر بين 5 و10 دقائق. وعادة ما تختفي الأعراض تماماً بعد هدوء النبوة.

يمكن مواجهته بتدابير بسيطة مثل قسط من الراحة في غرفة مظلمة وهادئة، وشرب السوائل على نحو كاف للحفاظ على توازنها في الجسم.

كما يمكن تخفيف الأعراض بوضع كمادات باردة على العينين أو على مؤخرة العنق، وغسل الساقين والذراعين بالتناوب بالماء البارد والدافئ، وتكرار العملية عدة مرات.

وتسهم تمارين الاسترخاء مثل اليوغا، والتأمل وتدريب التحفيز الذاتي، في تخفيف أعراضه على المدى الطويل.



تشارك وصفة لبخاخ منزلي

الصنع للتخلص من العفن

قد تشعر ربة المنزل بالملل من روتين التنظيف في بعض الأحيان، ولكن لا يوجد شيء أكثر إلهاماً من العفن خاصة عندما يستمر في العودة باستمرار. وللتعامل مع هذه المشكلة، انتقلت خبيرة التنظيف شانتيل ميللا إلى تيك توك لشاركة وصفة منزلية الصنع للتخلص من العفن، حيث لا تقتل الأبواغ بحسب، بل تمنعها من العودة، ويتكون الحل "العجزة" من الخل وزيت القرنفل وزيت شجرة الشاي فقط.

وتشرح شانتيل، وهي أم لطفلين، من مليون، أنها تستخدم كوباً من الخل لأن الحموضة تساعد في التخلص من جراثيم العفن، ثم أضافت شانتيل 20 قطرة من زيت القرنفل، الذي يعمل كمعطر مضاد للفطريات ويقتل جراثيم العفن. بعد ذلك، يتم مزج زيت شجرة الشاي لمنع عودة العفن. وتقول شانتيل "يرش هذا الخليط على سطح معرض للعفن ويترك لمدة 20 دقيقة بينما يقوم الرداد بالعمل الشاق قبل شطفه".

وعلى زيت النعناع مضاد للفطريات ويمكن استخدامه كبديل لزيت القرنفل، بحسب موقع ميترو البريطاني.



بالتعاون مع جامعتي خليفة وروتشستر

جامعة الإمارات تشارك في مهرجان طلاب الجامعات «تايمز» برؤية مستقبلية بمشاركة عدد من مؤسسات التعليم العالي المحلية والدولية

منا أن تكون على علم ودراية بمتطلبات المرحلة المستقبلية، بمشاريع وخطط تعليمية شاملة، للدخول في سباق متسارع لتحقيق تطور مضاعف في المنظومة التعليمية التي تسعى إليها قيادتنا الرشيدة، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن جامعة الإمارات تعمل عبر كوادرها وخبراتها وتوفير البنية التعليمية المتكاملة، من أجل مخرجات أكاديمية تنافسية، والتي تعتبر رهان المرحلة القادمة، من أجل إعداد جيل صانع للمستقبل ورائد في المجتمع.

المؤهلين والمزودين بمخرجات أكاديمية نوعية عالية الجودة، تلبية تحقيق الرغبات والطموحات للطلبة، وتوفير التخصصات التي يتطلبها سوق العمل من كافة التخصصات. وأضافت: إن رؤية قيادتنا الحكيمة للخمسين عاماً القادمة تتطلب منا جميعاً أن نكون على قدر عالٍ من تحمل المسؤولية لاستشراف آفاق المرحلة المستقبلية، وذلك عبر منظومة تعليمية تواكب ركب التطور في تقنيات التعليم والتعلم، وفق خطط وبرامج تنافسية وبمعايير عالمية، وهذا يتطلب

أموالهم، في اختيار الجامعات التي تلبى رغباتهم وتحقق طموحاتهم. وأشارت الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، النائب المشارك لشؤون الطلبة في جامعة الإمارات، إلى أن إدارة الجامعة تحرص على التواجد في مثل تلك الفعاليات، من منطلق كونها الجامعة الوطنية الرائدة - جامعة المستقبل - والتي تعمل على تحقيق الخطط والرؤى والبرامج الاستراتيجية الوطنية للارتقاء بالمنظومة التعليمية، والعمل على إعداد الخريجين والخريجات من أبناء الدولة،

•• العين - الفجر

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة في فعاليات المهرجان الطلابي الذي تنظمه مؤسسة تايمز العالمية، بالتعاون مع جامعة خليفة وجامعة روتشستر، والذي أقيم على مدار يومين في كل من جامعة خليفة في أبو ظبي ومجمع جامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي بمشاركة عدد من مؤسسات التعليم العالي المحلية والدولية، بهدف إتاحة الفرصة أمام الطلاب وأولياء

تتويجاً لمكانتها العلمية وقدراتها الفنية

المنظمة العالمية للصحة الحيوانية تعتمد المختبرات البيطرية لأبوظبي كأول مركز مرجعي متعاون لأمراض الإبل في الشرق الأوسط

الإبل الرئيسية. وأشادت مدير عام المنظمة العالمية للصحة الحيوانية بالدعم الكبير الذي تقدمه دولة الإمارات، وإمارة أبوظبي بشكل خاص للمنظمة العالمية ومساعدتها لتحقيق أهداف واستراتيجيات المنظمة والأعضاء على المستويين الإقليمي والعالمي، مؤكدة أهمية تعزيز العمل المشترك لترسيخ منظومة الأمن الحيوي إقليمياً وعالمياً في ظل تزايد التحديات المرتبطة بالسلامة الغذائية.

ويعتبر اعتماد مركز مرجعي متعاون لأمراض الإبل في دولة الإمارات العربية المتحدة اعترافاً بالدور الكبير الذي يلعبه قطاع الإبل في تعزيز الأمن الغذائي وتوفير منتجات ذات فوائد متعددة كما يعبر عن تقدير المنظمة الدولية للدور الرائد لدولة الإمارات في جميع مجالات إنتاج الإبل.



والكشف عن الأمراض بهدف حماية صحة الحيوان، وذلك تماشياً مع الخطة الاستراتيجية لإمارة أبوظبي لتعزيز منظومة الأمن الحيوي، والأمن الغذائي. وأوضح "نحن سعداء بالتعاون مع المنظمة العالمية لصحة الحيوان، ونجدد عزمنا على تقديم كل سبل الدعم للبرامج والأنشطة اللازمة لتنمية الثروة الحيوانية، وتعزيز منظومة الأمن الحيوي، وتلبية التطلعات الخاصة بتحقيق الأمن الغذائي لشعوب المنطقة والعالم"، مشيراً إلى أن وجود مركز مرجعي لأمراض الإبل سيسهم في تمكين تشخيص الأمراض الحيوانية، والتأكد من فاعلية برامج التحصين، وإجراء الأبحاث العلمية والدراسات الميدانية والمخبرية حول أمراض الإبل في المنطقة، بالإضافة إلى وضع خطط الوقاية والسيطرة على الأمراض الحيوانية، وتوفير الاستشارات العلمية والبحثية وتدريب الكوادر البشرية تحت إشراف خبراء المركز المرجعي، بالإضافة إلى التعاون مع المؤسسات الدولية لتبادل الخبرات والمعارف في هذا المجال، وسد الفجوة المعرفية في مجال أمراض الإبل من خلال تكثيف وتعميق البحث العلمي ودراسة الظواهر المرضية المعاصرة، والكشف عن أسباب النفوق والسيطرة عليها، والاستفادة من مخرجات البحث في تطوير التحاليل وإنتاج الكواشف وتطوير وإنتاج وتوطين اللقاحات البيطرية المتخصصة.

ومن جانبها هنأت سعادة الدكتورة: "مونيكا إلو" مدير عام المنظمة العالمية لصحة الحيوان دولة الإمارات باعتماد المختبرات البيطرية لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية كمركز مرجعي متعاون للزراعة والسلامة الغذائية، مشيرة إلى أن هذا الاعتماد استند إلى معايير علمية منها كفاءة مختبرات الهيئة وكوادرها العلمية وقدرتها على مساعدة المنظمة لفهم وبائية وتشخيص أمراض الإبل في المنطقة والعالم، وتحسين القدرات العلمية والتقنية ونقل المعرفة والخبرات بين أعضاء المنظمة في جميع أنحاء العالم وتعزيز برامج المراقبة والسيطرة على أمراض

على الحفاظ عليها وتعزيزها عبر التطوير الدائم والتوظيف لأحدث التقنيات والحلول ودعم منظومة البحث، وتعمل بشكل دائم على إطلاق المبادرات والشاريع التي تدعم تحقيق هذه الأهداف المهمة. ومن جانبها أكد سعادة: سعيد البحري العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن اعتماد المختبرات البيطرية لهيئة كمركز مرجعي متعاون لأمراض الإبل هو اعتراف دولي بالمكانة العلمية الرائدة التي حققتها دولة الإمارات العربية المتحدة تحت قيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله ورعاه- مشيراً إلى أن هذا الإنجاز يعد نتيجاً للرؤية الاستراتيجية لسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، القائمة على استشراف المستقبل وتعزيز مكانة دولة الإمارات وإمارة أبوظبي لمنظومة علمية راسخة تدعم الأمن الحيوي وتحقيق الريادة العالمية في الأمن الغذائي، وسيساهم المركز المرجعي لأمراض الإبل في تعزيز التأثير المعرفي والعلمي لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ودولة الإمارات على المستويين الإقليمي والعالمي وإعادة رسم خارطة أمراض الإبل بالمنطقة عن طريق التوسيع الجيني للمسببات المرضية مما يساعد دول الشرق الأوسط على وضع السياسات والاستراتيجيات ذات الصلة بالسيطرة والتحكم في الأمراض والوقاية منها، ورفع درجة الاستجابة لطوارئ الأمراض الحيوانية الوبائية وتعزيز منظومة الأمن الحيوي. وقال سعادته إن دولة الإمارات ويفضل قيادتها الرشيدة تثبت يوماً بعد آخر تفوقها وتأثيرها الإيجابي إقليمياً وعالمياً، بما تتمتع به من مصداقية وثقة وفزاحة، وما تملكه من مقومات للتميز والريادة في البنية التحتية واستشراف المستقبل، وهو ما جعلنا نحقق هذا التقدم والاعتراف الدولي، ويعتبر هذا الإنجاز نتيجاً لتوجهات جهود الهيئة والمختبرات البيطرية، حيث تعمل جاهدين لتطوير منظومة الفحوصات

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت المنظمة العالمية للصحة الحيوانية عن اعتمادها المختبرات البيطرية التابعة لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية كمركز مرجعي متعاون لأمراض الإبل في منطقة الشرق الأوسط، وذلك نتيجاً للجهود العلمية والفنية التي بذلتها مختبرات الهيئة على المستويين الإقليمي والدولي، مما يرسخ من مكانة ودور دولة الإمارات الرائدة في مجال الأمن الحيوي.

جاء ذلك خلال الاجتماع الـ 89 للجمعية العامة للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية الذي قرر اعتماد المركز المرجعي لأمراض الإبل والذي أنشأته هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مؤخراً ليكون المركز المرجعي المتعاون، والذراع العلمي الذي تعتمد عليه المنظمة الدولية في كل ما يتعلق بأمراض الإبل في منطقة الشرق الأوسط، وذلك بهدف تعزيز الاستجابة لطوارئ الأمراض الحيوانية الوبائية التي تؤثر على مكانة دولة الإمارات ودورها في تعزيز الصحة الحيوانية على مستوى المنطقة، كما أثنت على جهود هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية التي عززت من قدرات حماية الصحة الحيوانية وساهمت في هذا الإنجاز الهام، مؤكدة أن دولة الإمارات تحرص بفضل قيادتها الرشيدة وتحت قيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة - حفظه الله ورعاه- على تعزيز تنافسيتها في كافة المجالات ومواكبة كافة المعايير العالمية، وقيادة المنطقة نحو مستقبل أفضل مستدام وتقدمت معاليها بأسمى آيات الشكر والعرهان لسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، لدعمه الكبير والمواصل للجهود المحلية والعالمية الرامية لتطبيق أفضل الممارسات ذات الصلة بالأمن الحيوي والصحة العامة.

وأشارت إلى أن اعتماد المختبرات البيطرية التابعة لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية كمركز مرجعي متعاون لأمراض الإبل في منطقة الشرق الأوسط يأتي ضمن سلسلة الإنجازات التي حققتها دولة الإمارات في مجال حماية وتعزيز الصحة الحيوانية، حيث تم اختيار العاصمة أبوظبي في 2019 لتتصنيف المختب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية لصحة الحيوان. وأضافت معاليها: "حماية الصحة الحيوانية والتي ترتبط بشكل مباشر بالصحة العامة، تمثل أحد الأولويات التي تعمل الدولة عبر جهاتها ومؤسساتها المعنية وفي مقدمتها وزارة التغير المناخي والبيئة

منوعات الفجر 22



بالتعاون مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية

مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال يطلق ثلاثة برامج زمالة

•• دبي - الفجر

كشف مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال، المستشفى الأول والوحيد في الإمارات المتخصصة كلياً في طب الأطفال والياقيين، عن إطلاق ثلاثة برامج زمالة جديدة بالتعاون مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، حيث بدأ استقبال طلبات التقديم للانضمام إلى البرامج الثلاثة اعتباراً من اليوم.

وتشمل البرامج الجديدة الزمالة في جراحة الأطفال، بالإضافة إلى الزمالة في جراحة عظام الأطفال والزمالة في طب الأنف والأذن والحنجرة للأطفال، وتحظى جميع البرامج باعتماد الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، والجدير بالذكر أن برنامجي الزمالة في جراحة عظام الأطفال والزمالة في طب الأنف والأذن والحنجرة للأطفال يتم تقديمهما للمرة الأولى في الإمارات العربية المتحدة.

وسيتولى خبراء من مستشفى الجليلة للأطفال وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تدريب الأطباء الواعدين في مختلف تخصصات طب الأطفال طوال مدة البرنامج، والتي تهدف إلى الارتقاء بمكانة الإمارات لتصبح الدولة الأفضل في العالم خلال العقود الأربعة المقبلة، وتولي هذه الرؤية طويلة المدى أهمية خاصة لجودة التعليم مع التركيز على العلوم والتكنولوجيا المتقدمة والنضاهة والهندسة والابتكار والعلوم الطبية والصحية.

وفي هذا السياق، قال الدكتور محمد العوضي، المدير التنفيذي للعمليات في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال: "توفر برامج زمالة الأطفال التي تم الإعلان عنها في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال فرصة مميزة للأطباء الطموحين للمشاركة في برنامج تدريب طبي أكاديمي شامل ومتطور. ويملك المستشفى القومات المثالية لتطبيق الخبرات وممارسات التدريب المتقدمة في طب الأطفال، بصفتها المستشفى الوحيد المتخصص بعلاج الأطفال والياقيين".

وأضاف: "أصبحتنا اليوم، إلى جانب جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، جزءاً من مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية، النظام الصحي الأكاديمي المتكامل الذي يسعى لإحداث تحول جذري في التعليم وتطوير المواهب المتخصصة الناشئة لمواكبة متطلبات المستقبل، مما يضمن حصول جميع المتقدمين على فرص تدريب وفق أعلى المعايير العالمية".

ومن جانبه قال الأستاذ الدكتور سليمان العمران، عميد الدراسات الطبية العليا في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "نربطنا بمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال وثيقة وتعاون مشترك في توفير عدد من برامج الزمالة الفريدة من نوعها، ويسرنا التعاون مجدداً لتطوير التعليم الطبي من خلال نظام صحي أكاديمي يسعى إلى إرساء معايير عالمية قائمة على الأدلة العلمية لرعاية المرضى وتحسين المخرجات الصحية".

وأضاف العمران: "نسى في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية إلى إثراء التجربة الأكاديمية لطلابنا، ما يستلزم التعاون مع مختلف الجهات المعنية لتطوير برامج متكاملة ومبتكرة من شأنها تعزيز التعليم الصحي في دولة الإمارات وترسيخ مكانة دبي على الساحة الدولية".

وتعاون مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال مؤخراً مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية لإطلاق برنامج الإقامة في طب الأعصاب عند الأطفال والمعتمد من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية. ويستمر البرنامج لمدة خمس سنوات، حيث يختص المشاركون في البرنامج خلال أول عامين في طب الأطفال العام، قبل أن يبدأوا تدريجياً لمدة ثلاث سنوات في طب الأعصاب لدى الأطفال. كما أطلق المستشفى مسبقاً بالتعاون مع الجامعة برنامج الزمالة في الصحة النفسية عند الأطفال والياقيين، وبرنامج الإقامة في تخصص طب الأطفال، المعتمدين من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

شرطة أبوظبي تنظم مجلساً لتعزيز السلوكيات الإيجابية للسائقين



خالد محمد العزيمي من مديرية المرور والدوريات

قطاع العمليات المركزية. وأكد المجلس على أهمية الالتزام بالسرعات المحددة، محذراً من مخاطر السير ببطء على الطرق العامة حيث يؤدي إلى إعاقة حركة السير والمرور وعرقلة حركة الانسيابية المرورية، كما ناقش المشاركين مخاطر انشغال السائق بغير الطريق والذي يؤدي غالباً إلى انحراف المركبة المركبة لاهتتين إلى خطورة تجاوز الإشارة الحمراء والتي تسبب في وقوع الحوادث المرورية المسببة لإصابات خطيرة وحتى الموت. وأشار الضابط وإزعاج مستخدمي الطريق وسكان الأحياء خصوصاً على الأطفال وكبار المواطنين. وحث المشاركون على أهمية نشر التوعية المرورية في المؤسسات التعليمية بمراحلها المختلفة، واتخاذ الإجراءات السلمية عند الاقتراب من مواقف تجمع الطلاب أو داخل الحرم المدرسي، أو في الأحياء السكنية.

•• أبوظبي - الفجر

نظمت شرطة أبوظبي بالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس مجلساً بعنوان "درب السلامة" في الوقت بمدينة العين لمناقشة تعزيز السلوكيات الإيجابية للسائقين والشاة ضمن خطة أبوظبي الاستراتيجية للسلامة المرورية والأولوية الاستراتيجية لجعل الطرق أكثر أمناً، بحضور عدد من الضباط وعناصر الشرطة وأعضاء كلنا شرطة وعدد من أهالي الوقت.

وتعرض المشاركون مجموعة من المحاور من بينها كيفية تجنب المخالفات المرورية، والالتزام بحزام الأمان، والجهود المبذولة لبلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية من خلال تنفيذ برنامج شامل لدعم السلوكيات الإيجابية للسائقين وتعزيز السلامة على الطرق بالإمارة وذلك بحضور المقدم أحمد عبدالله الشريفي والرائد عبيد خميس الكعبي والرائد سعيد عبد الله الكلباني والرائد

منوعات العقل

23

تطرح الأسئلة بشكل دائم عن صحة الدراسات التي تشير إلى أهمية تناول أغذية محددة لدعم وتعزيز صحة الدماغ، والحفاظ على القدرات العقلية في الشيخوخة. يقول الخبراء إنه على الرغم من صعوبة إجراء دراسات التغذية، إلا أن هناك مجموعة مقنعة ومتنامية باستمرار من الأبحاث تشير إلى أن بعض الأطعمة والوجبات الغذائية قد تقدم فوائد حقيقية لدماغ شيخوخة.



أبحاث تؤكد على أهمية وجود زيت الزيتون في غذائنا اليومي

هل يمكن لبعض الأطعمة أن تقاوم الخرف؟



قال مدير برنامج تقييم الذاكرة في معهد نيو جيرسي للشيخوخة الناجحة في كلية طب تقويم العظام بجامعة روان، الدكتور ميتشل كلينج: "السماك هو غذاء الدماغ".

قالت مديرة برنامج الوقاية من مرض الزهايمر في طب وايل كورنيل، ليزا موسكوني إن أحد الأحماض الدهنية المحددة من أوميغا 3 حمض الدوكوساهيكسانويك، أو DHA، الموجود في الماء البارد، والأسماك الدهنية، مثل السلمون، هو "دهون الدماغ الأكثر انتشاراً".

على سبيل المثال، إلى أن تناول مكملات أوميغا 3، والتي غالباً ما يتم تسويقها على أنها تدعم صحة الدماغ، لم تبطن التدهور المعرفي.



المكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات وزيت الزيتون تم ربط المكسرات والبذور مراراً وتكراراً بتباطؤ التدهور المعرفي، ووجد باحثون في مراجعة واحدة عام 2021 لـ 22 دراسة حول استهلاك المكسرات شملت ما يقرب من 44000 شخص، أن أولئك المعرضين لخطر كبير من التدهور المعرفي يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل إذا تناولوا المزيد من المكسرات خاصة الجوز.

وتشير الدراسات إلى فوائد الحبوب الكاملة، والبقوليات، مثل العدس وفول الصويا، لصحة القلب والوظيفة الإدراكية، وفي دراسة أجريت عام 2017 على أكثر من 200 شخص في إيطاليا تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر، وجد الباحثون ارتباطاً بين تناول ثلاث حصص من البقوليات في الأسبوع والأداء الإدراكي العالي.

وتؤكد الأبحاث على أهمية وجود زيت الزيتون في غذائنا اليومي، هو مكون رئيسي في كل من حمية البحر الأبيض المتوسط، ومايند، له روابط قوية مع الشيخوخة الإدراكية الصحية. وجدت دراسة أجريت عام 2022 على أكثر من 92000 من البالغين في الولايات المتحدة أن تناول كميات أكبر من زيت الزيتون كان مرتبطاً بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 29 بالمائة بسبب الأمراض التنكسية العصبية و8 بالمائة إلى 34 بالمائة أقل من خطر الوفاة بشكل عام بالمقارنة مع أولئك الذين لا يقوموا باستهلاك زيت الزيتون نادراً.

المكملات الغذائية "فائدة ضئيلة" وفقاً للخبراء لا يوجد دليل يذكر على أن المكملات الغذائية بما في ذلك الأحماض الدهنية وفيتامين ب أو فيتامين هـ ستقلل من التدهور المعرفي أو الخرف.

قالت الدكتورة موسكوني: "المكملات لا يمكن أن تحل محل النظام الغذائي الصحي". وخلصت إحدى الدراسات الرئيسية التي أجريت على حوالي 3500 من كبار السن،



تقول مديرة التغذية والطب النفسي الأبيض في مستشفى ماساتشوستس العام ومؤلفة كتاب "هذا هو دماغك على الغذاء" الدكتورة أوما نايدو: "لا يعرف العلماء حتى الآن على وجه اليقين أسباب مرض الزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف، ولا يوجد حالياً دواء يمكنه عكس الكون، يمكننا التأثير على طريقة تناولنا للأكل.

تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة ومرض السكري هم أكثر عرضة من أولئك الذين ليس لديهم مثل هذه الظروف لتجربة التدهور المعرفي المرتبط بالعمر، بحسب نايدو.

وأضافت الدكتورة نايدو إن مخاطر الإصابة بهذه الحالات يمكن أن تزداد بسبب سوء التغذية والتمارين الرياضية، مما يشير إلى أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل فرص الإصابة بالخرف.

تم عرض نظامين غذائيين على وجه الخصوص، حمية البحر الأبيض المتوسط ونظام مايند الغذائي وكلاهما يشجع على المنتجات الطازجة والبقوليات والمكسرات والأسماك والحبوب الكاملة وزيت الزيتون في الدراسات العلمية لتوفير حماية قوية ضد التدهور المعرفي.

حللت إحدى الدراسات التي نُشرت في عام 2017 الأنظمة الغذائية للتوسط والأداء المعرفي لأكثر من 5900 من كبار السن في الولايات المتحدة، ووجد الباحثون أن أولئك الذين التزموا بشكل وثيق إما بنظام البحر الأبيض المتوسط أو حمية مايند كان لديهم خطر أقل بنسبة 30 إلى 35 بالمائة من ضعف الإدراك من أولئك الذين التزموا بهذه الحميات بشكل أقل عن كذب.

"أشار موقع نيويورك تايمز في مقالة طبية التقى خلالها مجموعة من الأخصائيين إلى وجود أربع ركائز للنظام الغذائي "العزز للدماغ" بحسب الخبراء .

المرتبط بالعمر.

أجرى باحثون في إحدى التجارب العشوائية المضبوطة التي أجريت في إسرائيل، مسحا للدماغ لأكثر من 200 شخص تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات غذائية، ووجدوا أنه بعد 18 شهراً، فإن أولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً متوسطياً "أخضر" - أحدهم غني بالمانكا (نبات أخضر مليء بالمغذيات) والشاي الأخضر والجوز، كان لديهم أبداً معدل لتطور دماغي مرتبط بالعمر.

أولئك الذين اتبعوا إرشادات النظام الغذائي الصحي المنتظم، والتي كانت أقل نباتية وسمحت بمزيد من اللحوم المصنعة والحمرات من النظامين الآخرين كان لديهم انخفاض أكبر في حجم الدماغ.

كانت هذه التأثيرات الوقائية للأعصاب واضحة بشكل خاص عند الأشخاص الذين يبلغون من العمر 50 عاماً أو أكبر.

أفضل لعقلك.

تابع الباحثون في دراسة رصدية واحدة عام 2021 أكثر من 77000 شخص لمدة 20 عاماً تقريباً، ووجدوا أن أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بمركبات الفلافونويد، المواد الطبيعية الموجودة في الفواكه والخضروات الملونة والشوكولاتة والنبيذ، كانوا أقل احتمالاً من أولئك الذين تناولوا كميات أقل من مركبات الفلافونويد للإبلاغ عن علامات الشيخوخة المعرفية.

يشير نظام مايند الغذائي تحديداً إلى أن التوت، وهو مصدر جيدة للألياف ومضادات الأكسدة، له فوائد معرفية، وكانت قد نظرت إحدى الدراسات التي نُشرت في عام 2012 إلى أكثر من 16000 شخص تتراوح أعمارهم بين 70 وما فوق لأكثر من اثني عشر عاماً. وخلصت إلى أن النساء الأكبر سناً تناولن المزيد من العنب البري والفراولة تأخرن في معدلات التدهور المعرفي: ربما لمدة تصل إلى 2.5 سنة.

قالت الدكتورة أيسون ريس، عضو المجلس الاستشاري الطبي والعلمي وخص الذاكرة في مؤسسة الزهايمر في الولايات المتحدة: "لا أعتقد أن هناك أطعمة معجزة، ولكن بالطبع من الجيد تناول الفاكهة والخضروات".

السماك والمأكولات البحرية تعد العديد من أنواع المأكولات البحرية، وخاصة الأسماك الدهنية مصادر جيدة لأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي ارتبطت منذ فترة طويلة بتحسين صحة الدماغ وتقليل خطر الإصابة بالخرف المرتبط بالعمر أو التدهور المعرفي.

الخضراوات الملونة والخضراوات الملونة قال العديد من الخبراء إنه كلما كانت المنتجات الملونة على طبقك أكثر تلونا، كان الطعام عادة



الخضراوات والنباتات الخضراء قالت الدكتورة نايدو إن أحد التغييرات الكبيرة التي يمكنك إجراؤها على نظامك الغذائي هو "رفع مستوى لعبتك النباتية"، حيث تمتلئ الخضراوات الورقية بالعناصر الغذائية والألياف، وقد ربطت بعض الأدلة القوية بينها وبين التدهور المعرفي البسيط.

الشاي الأخضر يقلل من دهون البطن بشكل ملحوظ بمرور الوقت

تتربص الدهون الحشوية بعمق داخل تجويف البطن، ما يزيد من خطر إصابتك بمضاعفات مزمنة. ولحسن الحظ، ثبت أن تناول مشروب دافئ يقلل من دهون البطن بشكل ملحوظ مع مرور الوقت.

الشاي الأخضر ومستخلصات الشاي الأخضر قد يساعد في تقليل وزن الجسم والدهون، عن طريق زيادة التمثيل الغذائي لأجسامنا وأكسدة الدهون.

ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الذكور البدناء أن EGCG - نوع معين من الكاتيكين - وحده لديه القدرة على زيادة أكسدة الدهون لدى البشر.

(LDL) وارتفاع ضغط الدم من بوادر الإصابة بأمراض القلب التي غالباً ما تأتي إلى جانب تراكم الدهون الحشوية.

ما الذي يفسر هذا التأثير المضاد للسمنة؟ وجدت النتائج الحديثة من الدراسات البشرية أن تناول

النبات نفسه الذي ينحدر منه الشاي الأسود. وفي الدراسة، فحص تأثير تقليل الدهون في الجسم وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق مستخلص الشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة لدى البشر الذين لديهم أنماط حياة نموجية.

ويحتوي الشاي الأخضر على مجموعة من مضادات الأكسدة تسمى بوليفينول، والتي تشكل ما يصل إلى 30% من وزنه الجاف.

وخضعت مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر للعديد من الدراسات، حيث أصبح العلماء مهتمين أكثر وأكثر بقدرتها على المساعدة في فقدان الدهون.

وجند الرجال والنساء اليابانيون الذين يعانون من السمنة، للتجربة.

وعثر على الانخفاض في منطقة الدهون الحشوية ومنطقة الدهون تحت الجلد لتكون أكبر في مجموعة "مضادات الأكسدة للشاي الأخضر" مما كانت عليه في المجموعة الضابطة.

ولاحظ الباحثون بشكل حاسم أن منطقة الدهون الحشوية "انخفضت بشكل ملحوظ بمرور الوقت". واكتُشف انخفاض أكبر في ضغط الدم الانقباضي (SBP) وكوليسترول LDL.

ويعتبر كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة

ويقدم النظام الغذائي سلاحاً قوياً ضد الدهون القاتلة وأثبتت عناصر معينة فعاليتها بشكل خاص.

ووفقاً لدراسة نُشرت في مجلة Obesity، فإن الشاي الأخضر يحتوي على خصائص يمكنها محاربة الدهون الحشوية.

ويتكون الشاي الأخضر من نبات الكاميليا الصيني - وهو

وتعدى الدهون الحشوية، والمعروفة أيضاً باسم دهون البطن، على أعضاء مهمة في الجسم، مثل الكبد والمعدة والكلى والأمعاء. ويعرضك هذا الوضع غير المستقر لخطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. لذلك فإن إيجاد طرق لتقليل دهون البطن أمر حيوي.



العقار

25 سوق أبوظبي وبنك المارية يوقعان اتفاقية لتسهيل المشاركة في الاكتتابات العامة الأولية

•• أبوظبي-وام:

وقع سوق أبوظبي للأوراق المالية وبنك المارية المحلي، أول بنك رقمي في الإمارات العربية المتحدة أسس اتفاقية لتسهيل المشاركة في الاكتتابات العامة الأولية التي يشهدها السوق وأتمتة عملية الحصول على رقم مستمر في سوق أبوظبي.

وبموجب الاتفاقية، سيتمكن عملاء البنك من الحصول على رقم مستمر في السوق بشكل رقمي، والاشتراك في عمليات الاكتتاب العام الأولى في سوق أبوظبي للأوراق المالية من خلال تطبيق الهوااتف المحمولة والقنوات الرقمية التابعة للبنك، وتأتي هذه الشراكة في أعقاب المبادرات التي أطلقها سوق أبوظبي مؤخراً لتشجيع المشاركة في أسواق الأوراق المالية، بما في ذلك مبادراته لتسهيل الوصول إلى السوق من قبل المستثمرين المسجلين في الأسواق المالية الإماراتية الأخرى، وتحديث منصة "سهمي" الرقمية. وقال سعيد حمد الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لسوق أبوظبي للأوراق المالية: "تقدم شركتنا الاستراتيجية مع بنك المارية المحلي أهدافنا في التركيز على خدمة العملاء وتعزيز سيولة السوق.. ومع الكم الكبير من الاكتتابات العامة المرتقبة في سوق أبوظبي للأوراق المالية، تساهم الخدمة الجديدة التي يوفرها السوق للبنك في أتمتة الحصول على رقم مستمر والمشاركة في عمليات الإدراج.. ونتطلع إلى استكشاف المزيد من فرص الشراكة مع المؤسسات العاملة في الإمارات لتسهيل وصول المستثمرين ومشاركتهم في الاكتتابات العامة الأولية التي يشهدها سوق أبوظبي للأوراق المالية.."

من جانبه، قال محمد وسيم خبطة، الرئيس التنفيذي لبنك المارية المحلي: "نشكر سوق أبوظبي للأوراق المالية على جهودهم المثمرة والداعمة لنا لتقديم أفضل الحلول الرقمية في المجالين المصري والاستثماري، وذلك في سبيل تعزيز النمو الاقتصادي بالإضافة إلى تحقيق رفاهية وسعادة أفراد المجتمع، حيث قمنا خلال التعاون المشترك مع سوق أبوظبي بتمكين العملاء البالغين وأولادهم القصر من الحصول على رقم مستمر والمشاركة في فرص استثمارية مميزة من خلال تطبيق البنك Mbank UAE مباشرة وذلك دون الحاجة لتقديم معاملات ورقية أو زيارة البنك أو سوق أبوظبي للأوراق المالية، نتطلع قديماً لتعزيز هذا التعاون وتقديم مزيد من الخدمات المبتكرة والريادية في التحول المصري الرقمي لتوفير خدمات أكثر سلاسة ودعم الازدهار الاقتصادي.."

ايونك تعزز افتتاح 10 محطات جديدة «إي لينك»

•• دبي- وام:

كشفت "إيونك لينك" المنصة الرقمية الشاملة لتزويد وقود المركبات التابعة لمجموعة إيونك عن خططها الطموحة لتوسيع شبكتها من محطات "إي لينك" المبتكرة المحطات المتقلة التي تتيح للعملاء وسائقي المركبات الوصول بسهولة إلى خدمات تعبئة الوقود. تضم خطط "إيونك لينك" الطموحة افتتاح 10 محطات جديدة "إي لينك" في دولة الإمارات خلال عام 2022 في مواقع مميزة كالتي في نخلة جميرا وميدان وتاون سكوير وغيرها. وتشغل المجموعة حالياً 7 محطات "إي لينك" تشمل خمس محطات في دبي واثنان في أبوظبي. وحتى تاريخه وفرت محطات "إي لينك" الوقود لأكثر من 100 ألف مركبة بإجمالي يقارب 5 ملايين لتر.

وذكر سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة إيونك ان الكشف عن خطط توسيع شبكة محطات "إي لينك" يأتي تأكيداً على نجاح استراتيجي المجموعة الشاملة لتعزيز بنية خدمات التزود بالوقود في دولة الإمارات عبر تطبيق الحلول المبتكرة والقائمة على أحدث التقنيات، حيث لاقت محطات "إي لينك" التي أطلقت سابقاً في دبي وأبوظبي استحساناً لافتاً من العملاء في الإمارات، وإطلاق المزيد من هذه المحطات سيتيح للسائقي الوصول بسهولة وسلاسة لخدمات تعبئة الوقود.

الإمارات للتنمية، يسلط الضوء على حلوله التمويلية المرنّة لدعم التحول نحو تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة

•• أبوظبي-وام:

شارك مصرف الإمارات للتنمية في الدورة الافتتاحية لاجتماع "شبكة رواد الصناعة 4.0"، التي نظمتها وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة للربط بين أعضاء الشبكة وسائر أصحاب المصلحة والشركات الصناعية والشركات الصغيرة والمتوسطة بهدف استكشاف فرص التعاون وتبادل الرؤى حول كيفية تسريع تبني تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة في القطاع الصناعي بدولة الإمارات. وتجمع "شبكة رواد الصناعة 4.0"، التي أطلقتها وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في سبتمبر 2021 كجزء من برنامجها "الصناعة 4.0" .. عدداً من كبرى المؤسسات المحلية والدولية الرائدة لتبادل الخبرات ونشر أفضل الممارسات على صعيد تبني واستخدام التكنولوجيا المتقدمة مع جميع أصحاب المصلحة في مختلف القطاعات الصناعية بدولة الإمارات. وتسعى الشبكة إلى إبراز أثر الثورة الصناعية الرابعة على الكفاءة التشغيلية وجودة المنتجات والإنتاجية، وتعتبر ركيزة أساسية في جهود الوزارة لتحقيق التحول الرقمي في القطاع الصناعي بما يجعله محركاً للنمو المستدام على المدى البعيد إلى جانب رفع مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي للدولة.

وخلال الاجتماع، استعرض مصرف الإمارات للتنمية، انطلاقاً من عضويته في "شبكة رواد الصناعة 4.0"، دوره المحوري باعتباره محفزاً مالياً رئيسياً للتحول نحو التكنولوجيا المتقدمة من خلال مجموعة من حلول التمويل المرنّة المصممة للشركات التي تسعى إلى تعزيز استخدام التكنولوجيا المتقدمة في عملياتها أو تسريع تحولها الرقمي. وخلال جلسة بعنوان "لماذا تستثمر الإمارات في التكنولوجيا؟"، أوضح أحمد محمد النقيب، الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية، الأهمية الاستراتيجية للثورة الصناعية الرابعة بالنسبة للنمو المستدام طويل الأجل لاقتصاد دولة الإمارات، والجهود المستمرة للمصرف في تقديم الحلول التمويلية لتسريع تكامل أدواتها وتطبيقاتها.



موانئ أبوظبي والجرافات البحرية الوطنية تؤسسان شركة جديدة

الرئيس التنفيذي لشركة سفين فيدرز، والرئيس التنفيذي للإبانة لشركة تشغيل الموانئ- مجموعة موانئ أبوظبي، بالاتفاقية المشتركة .. وقال: "ستعمل الشركة الجديدة على الارتقاء بخدمات المسح البحري والعمليات البحرية إلى أفاق جديدة انطلاقاً من خبرة الجانبين في تنفيذ بعض المشاريع الأكثر تقدماً. وسنحرص على تسخير كافة خبراتنا وفرق العمل الاحترافية لدينا في مجموعة موانئ أبوظبي لتوفير خدمات متميزة تلبي احتياجات متنامية داخل الدولة وخارجها. وتجدر الإشارة إلى أن شركة سفين لخدمات المسح والعمليات البحرية ستوفر خدماتها في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي والأسواق العالمية التي تعمل فيها كل من مجموعتي موانئ أبوظبي والجرافات البحرية الوطنية من بينها المملكة العربية السعودية ومصر وتايوان والسودان والعراق وموريتانيا وموزمبيق وغينيا وباكستان وغرب الهند.

المساهمة في إرساء اقتصاد وطني متنوع ومستدام قائم على الابتكار والمعرفة اقتداءً بتوجهات القيادة الرشيدة.. من ناحيته، قال المهندس ياسر زغلول: "تعدّ مثل خدمات الفوص التجارية، والمركبات التي تعمل عن بعد تحت الماء، ومركبات غير مأهولة لفحص المنشآت البحرية، إضافة إلى تقديم حلول مبتكرة في العمليات البحرية في قطاعات النفط والغاز والطاقة المتجددة. وأعرب الكابتن محمد جمعة الشامسي، عن سعاده بإبرام الاتفاقية مع مجموعة الجرافات البحرية الوطنية التي تحظى بسعة مرموقة في تنفيذ المشاريع العالية في مجال الهندسة والتوريد والإنشاء وأعمال التجريف البحرية. وقال: "إن تأسيس شركة "سفين لخدمات المسح والعمليات البحرية" سيأتي مجموعة واسعة من الخدمات التي تلبي احتياجات قطاعات حيوية، كما يؤكد على ما تتمتع به الشركات الإماراتية من خبرات واسعة ومميزة، الأمر الذي يتيح لها من جهته أشاد الكابتن عمار مبارك الشيبه،

والبحرية الجيوفيزيائية والجيوتقنية وخدمات الدعم في أعمال الجرف البحرية. وبالإضافة إلى ذلك، تتيح الشركة خدمات عمليات بحرية متكاملة مثل خدمات الفوص التجارية، والمركبات التي تعمل عن بعد تحت الماء، ومركبات غير مأهولة لفحص المنشآت البحرية، إضافة إلى تقديم حلول مبتكرة في العمليات البحرية في قطاعات النفط والغاز والطاقة المتجددة. وأعرب الكابتن محمد جمعة الشامسي، عن سعاده بإبرام الاتفاقية مع مجموعة الجرافات البحرية الوطنية التي تحظى بسعة مرموقة في تنفيذ المشاريع العالية في مجال الهندسة والتوريد والإنشاء وأعمال التجريف البحرية. وقال: "إن تأسيس شركة "سفين لخدمات المسح والعمليات البحرية" سيأتي مجموعة واسعة من الخدمات التي تلبي احتياجات قطاعات حيوية، كما يؤكد على ما تتمتع به الشركات الإماراتية من خبرات واسعة ومميزة، الأمر الذي يتيح لها

•• أبوظبي-وام:

أعلنت مجموعتا موانئ أبوظبي، والجرافات البحرية الوطنية، عن إبرام اتفاقية لتأسيس شركة "سفين لخدمات المسح والعمليات البحرية" والتي تتولى خدمات المساحة البحرية والبرية ودعم الإنشاءات البحرية في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية إضافة إلى العديد من الأسواق العالمية.

وقع الاتفاقية الكابتن محمد جمعة الشامسي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ أبوظبي، والمهندس ياسر زغلول، الرئيس التنفيذي لمجموعة الجرافات البحرية الوطنية، وذلك في مقر مجموعة موانئ أبوظبي بحضور ممثلين عن الجانبين.

وستعمل "سفين لخدمات المسح والعمليات البحرية"، على تقديم مجموعة من النشاطات والعمليات بما فيها خدمات المساحة البرية

غرفة أبوظبي تبحث التعاون مع وفد برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في أفغانستان

•• أبوظبي-وام:



أفغانستان، وذلك بحكم العلاقات القوية والطيبة التي تربط بين دولة الإمارات وجمهورية أفغانستان، مشيراً إلى التزام الغرفة بتشجيع مثل هذه اللقاءات الودية والهادفة إلى بحث آليات فعالة لتعزيز التعاون بما يخدم المصالح ويعزز من مجالات العمل المشتركة. من جانبه أشاد عبدالله الدردري، بدور غرفة أبوظبي البارز في دعم بيئة الأعمال في أبوظبي، معرباً عن تطلعه لتكثيف مجالات التعاون المنشودة مع بيئة الأعمال في أفغانستان وخلق فرص لشركات تجارية تعود بالنفع والفائدة العامة. كما استعرض الوفد الزائر مجالات التعاون والجهود التي يبذلها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي وكالات الأمم المتحدة الشريكة له، لدعم الاحتياجات الإنسانية الأساسية الملحة للسكان الأفغان.

بحث سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي وسعادة عبدالله الدردري، الممثل المقيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي في أفغانستان، والوفد المرافق له إمكانات تعزيز التعاون الاقتصادي مع بيئة الأعمال والتجارة في أفغانستان وتنمية المبادلات وتنشيط التواصل بين رجال

المستثمرين وأصحاب الأعمال في إمارة أبوظبي وأفغانستان. حضر اللقاء الذي عقد، في مقر برج الفخار بأبوظبي، هلال محمد الهاملي نائب مدير عام الغرفة. وأكد سعادة محمد هلال المهيري، أن غرفة أبوظبي على أتم الاستعداد لتقديم كافة الخدمات والإمكانات المتاحة، لدفع مجالات التعاون الاقتصادي مع

سوق دبي العقاري يشهد أكبر عدد معاملات عقارية منذ 10 سنوات

•• دبي- وام:

إجمالي عقود الإيجار المسجلة في شهر مايو نحو 35.327 عقداً 59.6% منها عقود جديدة و40.4% عقود مجددة لتمثل العقود السنوية نسبة بلغت نحو 80.9% وغير السنوية 19.1%.. كما بلغت نسبة عقود إيجار العقارات السكنية حوالي 73.8% من إجمالي العقود..بينما سجلت 25.3% من عقود إيجار عقارات تجارية. وارتفع إجمالي عقود الإيجار بنسبة 2.1% في الأشهر الخمسة الأولى من العام الجاري مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي مدفوعاً بنمو العقود المجددة بنسبة بلغت نحو 4.4% مقارنة بالأشهر الخمسة الأولى من عام 2021.. كما ارتفعت عقود الإيجار السنوية بنسبة 11.5% وعقود إيجار العقارات التجارية بنسبة 8.47% مقارنة مع الأشهر الخمسة الأولى من العام الماضي. وكشفت سجلات برنامج "إيجاري" بدائرة الأراضي والأماك دبي عن أسماء المناطق التي شهدت تسجيل أكبر عدد من عقود الإيجار في شهر مايو 2022 والتي شملت جبل علي الأولى "1.398" وورسان الأولى "1.285" والخليج التجاري "1.029"، والبرشاء جنوب الرابعة "958" وند حصة "957" ومرسى دبي "946" والمحيسنة الرابعة "934" والنيهة الثانية "893" والثنية الخامسة "798" والكرامة "776".



على نسبة بلغت حوالي 82.34% من إجمالي المعاملات.. في حين مثلت الفلل ومنازل "التاون هاوس" نسبة بلغت 17.66%. وتواصل المبيعات العقارية في السوق الثانوية هيمنتها على معاملات سوق العقارات بتحقيقها نمواً مستمراً شهد تسجيل أكبر عدد معاملات عقارية بنسبة بلغت 58.55% ونمو في قيمتها بلغ حوالي 66.29% حيث يؤكد نمو عدد المعاملات وقيمتها على قوة أداء العقارات الجاهزة. وفيما يتعلق بالتسويق السكنية فقد استحوذت للإيجارات نحو 0.962 نقطة وبلغت قيمة سعر إيجار المؤشر 52.013 درهم.. في حين سجل مؤشر الشقق السكنية الشهري 0.966 نقطة وبلغت قيمة المؤشر 47.910 درهم.. فيما سجل مؤشر الفلل ومنازل "التاون هاوس" الشهري 0.867 نقطة وبلغت قيمة المؤشر 132.401 درهم وتسلط بيانات مؤشر لشهر مايو الضوء على استمرار الأداء الإيجابي الذي يحققه قطاع العقارات في دبي خلال العام الجاري 2022 إذ يستمر ارتفاع العدد الإجمالي

للمعاملات العقارية سجلت خلال شهر مايو الماضي وتعد الأكبر منذ أكثر من عشرة أعوام بإجمالي بلغ 6652 معاملة بيع عقارية محققاً بذلك ارتفاعاً كبيراً في عدد صفقات البيع بنسبة بلغت 51.60% و66.14% في قيمة صفقات البيع مقارنة مع الفترة ذاتها من العام الماضي. جاء ذلك في المؤشر الرسمي لآداء المبيعات والإيجارات في دبي الذي أطلقته دائرة الأراضي والأماك في دبي بالتعاون مع "برويرتي فايندر" الذي تم خلاله اعتماد عام 2012 باعتباره عام الأساس ويناير شهر الأساس مع اعتماد الربع الأول من 2012 أساساً للمقارنة في المؤشر الذي يتم إصداره أربع مرات سنوياً.

وسجل المؤشر الشهري العام للمبيعات العقارية نحو 1.296 نقطة خلال شهر مايو الماضي لتبلغ قيمة سعر بيع المؤشر نحو 1.261.379 درهم.. بينما سجل مؤشر الشقق السكنية الشهري 1.368 نقطة وبلغت قيمة المؤشر نحو 1.175.363 درهم.. فيما سجل مؤشر الفلل ومنازل "التاون هاوس" الشهري نحو 1.338 نقطة وبلغت قيمة المؤشر 2.150.469 درهم.. وسجل المؤشر الشهري العام

سوق الجبيل يوفر الأسماك الموسمية حفاظاً على استدامة الثروة السمكية

•• الشارقة-الجزر:

إدارتها بالتعليمات الصادرة للحرص على تطبيق جميع المعايير المذكورة في قرارات الوزارة. مؤكداً إن قرارات الوزارة واستراتيجيتها من شأنه إبعاد خطر استفاد بعض أنواع الأسماك لضمان ديمومتها، فمثلاً، إن حظر صيد أسماك القرش يمتد طوال أشهر مارس وأبريل ومايو ويونيو من كل عام وكذلك الخياط خلال الفترة من بداية يونيو إلى نهاية أكتوبر. أما أسماك الكوفر والقبايض فيمنع صيده خلال شهر فبراير من كل عام.

حظر صيد أنواع أسماك معينة، أكد العليبي أنه بناء على تعليمات وزارة والتغير المناخي والبيئة، الهادفة إلى الحفاظ واستدامة الثروة السمكية في الدولة يتم سنوياً إعلان حظر صيد أنواع معينة من الأسماك خلال فترات وضع البيوض والتكاثر أو خلال نمو الأجناس الصغيرة منها. فصي كل عام تصدر قرارات الوزارة الخاصة بحظر صيد أنواع من الأسماك يتم تبليغها إلى جميعيات الصيادين ومنها يتم إعلام جميع الصيادين المسجلين تحت

مواسم معينة خلال العام، حيث تزداد أنواع الضري والصايغ والهامور خلال الفترة من يناير إلى أبريل، في حين تزداد كميات أسماك القرش (البربور) خلال الأشهر من يوليو إلى ديسمبر، أما أسماك الكندع والخياط والحلوايو تتوافر خلال الأشهر من نوفمبر إلى نهاية شهر مايو في حين يزداد العروض من أسماك الجش والحمام والدرمان خلال أشهر أبريل ومايو ويونيو، في حين تتوفر بعض الأنواع معظم شهر العام مثل الكوفر والباشخيل. وحول

السواردة من وزارة والتغير المناخي والبيئة في الدولة فيما يتعلق بحظر اصطياد أنواع معينة من الأسماك خلال موسم الندرة أو التكاثر أو تداول أنواع أو أحجام معينة منها حرصاً على استدامة الثروة السمكية والبحرية في دولة الإمارات. وأكد حميد العليبي، مدير قطاع الضيافة بالإبانة في شركة الشارقة لإدارة الأصول، أن الثروة السمكية تعدّ أحد أهم موارد الثروة الغذائية الطبيعية في الدولة وتتباين وفرة الأسماك والكائنات البحرية حسب

يوفر سوق الجبيل، إحدى مشاريع شركة الشارقة لإدارة الأصول، على مدار العام مختلف أنواع الأسماك والمأكولات البحرية، التي يحتاجها الزوار في مختلف المواسم إرضاءً لاختياراتهم، حيث أن توفير أنواع مختلفة من الأسماك على مدار العام يقلل الطلب على الأنواع المعروفة وبالتالي يساهم في استقرار مخزونها الطبيعية، وذلك من خلال الالتزام بجميع الإرشادات



الفجيرة للموارد الطبيعية تعلن

خطتها الاستراتيجية 2022 - 2026

• الفجيرة-وام:

أعلنت مجلس إدارة مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية عن رؤية المؤسسة وخطتها الاستراتيجية 2022 - 2026 الرامية لدفع عجلة النمو والاستدامة وترسيخ مكانة إمارة الفجيرة في القطاع التعديني كأحد الجهات الرائدة للاستثمار بما ينسجم مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة، و ترتبط الاستراتيجية بأهم التوجهات العالمية والمحلية بدولة الإمارات بشكل عام وبخطة الإمارة بشكل خاص.

وترجمت المؤسسة استراتيجيتها بناءً على أربعة مراكز رئيسية يتبعها 20 هدفاً استراتيجياً للعمل على تحقيقهم من خلال مبادرات وبرامج ومشاريع استراتيجية يتم قياسها بمؤشرات أداء محددة خلال فترة تطبيق الاستراتيجية K P I S ، وكجزء من خطتها فإن المؤسسة ستعمل على تطوير عملياتها التشغيلية والاعتماد على التكنولوجيا المتطورة في مراحل أعمالها إضافة إلى التركيز المستمر على تحقيق التميز في الأداء التشغيلي. جاء ذلك خلال الاجتماع الذي عقده مجلس إدارة مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية في مقرها بحضور سعادة المهندس محمد سيف الأحمم رئيس مجلس إدارة الموارد الطبيعية وسعادة المهندس علي قاسم مدير عام المؤسسة وأعضاء مجلس الإدارة الذين شاركوا في مناقشة الخطة بمرتكزاتها الأساسية.

و استعرض المجلس إنجازات المؤسسة المتمثلة في تقرير الاستدامة الأول والذي يهدف إلى التعريف بجهود المؤسسة في تعزيز مسيرة الاستدامة بمختلف جوانبها البيئية والاجتماعية والاقتصادية، من خلال الاعتماد على أفضل الممارسات العالمية وتبني أنظمة مستدامة ومتكاملة تراعي توفير خدمات ذات قيمة وتلبى تطلعات كافة المعنيين.

وأعاد مجلس الإدارة بتتويج المؤسسة وإحرازها للمركز الأول في برنامج المتسوق السري للمرة الثالثة على التوالي على مستوى إمارة الفجيرة ، إلى جانب حصولها على تجديد الاعتراف الدولي لتطبيقها لمعايير الجودة IOS.

ابن طوق يبحث في جنيف مع 4 وزراء للتجارة تنمية شركات جديدة وتعزيز آليات التعاون



المشتركة بين البلدين وكذلك مجلس الأعمال المشترك.

وسجل التبادل التجاري الثاني غير نظفي أكثر من 4 مليارات دولار خلال 2021 بزيادة قدرها 23% مقارنة بعام 2020.

وكما بحث معاليه مع معالي موسى كفافيليا وزير الاستثمار والتجارة والصناعة لجمهورية بوتسوانا فرصاً جديدة لشراكات اقتصادية وتجارية بين البلدين. وأكد ابن طوق حرص دولة الإمارات على تعزيز شراكاتها داخل السوق الأفريقي. واستعرض المبادرات التنموية التي تبتناها الدولة ضمن رؤيتها للخمسين عاماً القادمة وما تشمله من الاتفاقيات الاقتصادية الشاملة، والسياسات الاقتصادية والتجارية التي تعزز من افتتاح الأسواق واستقطاب الاستثمارات والمواهب.

و بحث الجانبان فرص تنوع الشركات الاقتصادية التي تعزز من فرص نمو تلك القطاعات. وأكد الوزيران أهمية العمل على تقوية مجتمع الأعمال من الجانبين وإطلاعهم على الحوافز والتسهيلات والفرص في أسواق البلدين، وناقشا استئناف اجتماعات اللجنة الاقتصادية

و تناول الاجتماع أهمية مواصلة جهود تهيئة التعاون التجاري بين البلدين وتنويعه بما يخدم الرؤى والمصالح المشتركة، والتنسيق بشأن القضايا المطروحة خلال اجتماعات منظمة التجارة العالمية.

وأكد معالي القصبي دعم المملكة لاستضافة دولة الإمارات للمؤتمر الوزاري القادم للمنظمة.

وقد سجل التبادل التجاري غير النفطى بين البلدين أكثر من 33 مليار دولار خلال عام 2021 محققاً نمواً يصل إلى 19% عن العام 2020.

وخلال الاجتماع الذي عقده معالي ابن طوق مع معالي هوسودا كينيتشي وزير الاقتصاد والتجارة والصناعة الياباني، بحث الجانبان أوجه التعاون الثنائي القائم وسبل تنميته نحو آفاق أكثر تقدماً، خاصة في القطاعات التي تحتل أولوية على الأجدنة التنموية للبلدين في مجالات الطاقة المتجددة والتكنولوجيا المتقدمة والاقتصاد الرقمي والصناعات المتطورة.

واستعرض معاليه نموذج اتفاقيات الشراكة الاقتصادية الشاملة والفرص التجارية والاستثمارية التي تطرحها

وتعزز من مركزها كوجهة رئيسية لتجارة السلع والخدمات وتحفيز الاستثمار في القطاعات الاستراتيجية والمستقبلية في المنطقة وعلى مستوى العالم.

واستعرض معاليه فرص تنمية شركات جديدة في القطاعات التي تركز عليها دولة الإمارات في مجالات الاقتصاد الرقمي والنمو الأخضر والأمن الغذائي بما يشمله من التكنولوجيا الزراعية والصناعات الغذائية والنقل والخدمات اللوجستية وسلاسل الإمداد، إلى جانب قطاعات ذات أهمية مستقبلية حيوية مثل التكنولوجيا المالية والطاقة المتجددة، وتطبيقات الثورة الصناعية الرابعة، وغيرها من المجالات التي تشكل محركات النمو لاقتصاد المستقبل.

في الدولة ومحاور رئيسية في شراكاتها مع الدول الصديقة من مختلف قارات العالم.

وخلال اجتماع معالي ابن طوق مع معالي الدكتور ماجد بن عبدالله القصبي وزير التجارة بالمملكة العربية السعودية، أكد الجانبان قوة ومثانة العلاقات الإماراتية - السعودية والتي تتجسد في التطابق في الرؤى والاهداف، والتناغم بين البلدين والشعبين الشقيقين، فضلاً عن ما يمتلكه البلدان من مقومات وإمكانات اقتصادية وتجارية واستثمارية كبيرة وموقع جغرافي على مقربة من العديد من الأسواق الواعدة.

الاجتماعات تناولت التركيز على تطوير شركات في مجالات الاقتصاد الرقمي والنمو الأخضر والأمن الغذائي والطاقة المتجددة والتكنولوجيا والنقل - وزير التجارة السعودي يؤكد دعم المملكة لاستضافة الإمارات المؤتمر القادم لمنظمة التجارة العالمية

• جنيف-وام:

عقد معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد، لقاءات ثنائية مع 4 وزراء للتجارة من دول عربية وآسيوية وأفريقية وذلك خلال تروؤس معاليه وفد الدولة المشارك في أعمال الاجتماع الوزاري الثاني عشر لمنظمة التجارة العالمية، والذي عقد في جنيف بسويسرا مؤخراً.

وشملت الاجتماعات معالي الدكتور ماجد بن عبدالله القصبي وزير التجارة بالمملكة العربية السعودية، ومعالي هوسودا كينيتشي وزير الاقتصاد والتجارة والصناعة الياباني، ومعالي جان كيم يونغ وزير معالي الصناعة والتجارة بسنغافورة، ومعالي موسى كفافيليا وزير الاستثمار والتجارة والصناعة لجمهورية بوتسوانا.

وأكد معالي عبد الله بن طوق خلال الاجتماعات، حرص دولة الإمارات على تعزيز شراكاتها الخارجية مع الدول الشقيقة والصديقة، وتنمية وتنويع الروابط الاقتصادية والتجارية مع مختلف الأسواق الإقليمية والدولية الواعدة، مشيراً إلى أن دولة الإمارات وانطلاقاً من رؤية قيادتها الرشيدة للمستقبل، تبتني نموذجاً اقتصادياً جديداً أكثر مرونة وتنوعاً وأكثر ارتباطاً بالأسواق العالمية، حيث يركز على سياسات تجارية منفتحة ومرنة تخدم التوجهات المستقبلية للدولة

بنك دبي التجاري يحصد جائزة «أفضل ابتكار تقني في قطاع الخدمات المالية» ضمن جوائز «سيملس» 2022

• دبي-دمحمود علياء:

باستخدام صناديق المؤشرات منخفضة التكلفة (ETFs)، حيث يتم تصميم هذه المحافظ بناءً على أهداف العمل المالية ومدى تعقيلهم للمخاطر. ويوفر التطبيق للعملاء خيار الاستثمار الاستشاري الآلي أو خيار الاستثمار الذاتي. وتم إدارة المحافظ ضمن خيار الاستثمار الاستشاري الآلي بفعالية بواسطة خوارزميات ذكية لتقديم للعملاء الأداء الأمثل دون الحاجة إلى مراقبة الأسواق وتبنيها. أما خيار المستثمر الذاتي فإنه يمنح العملاء المرونة في شراء وبيع أسهمهم المفضلة وصناديق الاستثمار المتداولة في الوقت الفعلي، مما يوفر لهم تجربة شخصية وخاصة

مقولة .. كما علق على عمران، الرئيس التنفيذي للعمليات في بنك دبي التجاري، قائلاً: "يسرنا الحصول على جائزة أفضل ابتكار تقني في قطاع الخدمات المالية" ضمن جوائز سيملس الشرق الأوسط لعام 2022. يساعد تطبيق CBD Investr المستثمرين على إنشاء محفظة استثمارية مثالية بناءً على البيانات التي يقدمها العميل واختياراته. هدفنا هو جعل الاستثمار بسيطاً ومرحياً، وبالتالي تشجيع العملاء على البدء في الاستثمار في وقت مبكر من حياتهم، ويتيح CBD Investr للعملاء الاستثمار في محافظ متنوعة عالمياً من الأسهم والسندات وفضلات الأصول الأخرى

الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري: يعتبر التحول الرقمي والابتكار عنصرين أساسيين لنجاحنا المستمر وسنواصل التزامنا بالاستثمار في هذه المجالات لبنى في صدارة القطاع المصرفي، إلى جانب تزويد عملائنا بتجربة مصرفية مريحة وسلسة. نحن فخورون بالحصول على هذه الجائزة المرموقة وذلك تقديراً لجهودنا في تقديم عصر جديد من خدمات إدارة الثروات الرقمية لجميع الأفراد في جميع أنحاء المنطقة، حيث يعد CBD Investr تطبيق مبتكر يستخدم التقنيات المتطورة لتقديم حلول استثمارية على مستوى عالمي، تساعد العملاء على تنمية ثروتهم بطريقة مريحة وأكثر شفافية وبأسعار

الخوارزميات الذكية التي تدعمه. وتُعد جوائز «سيملس» من أكثر الجوائز شهرة في الشرق الأوسط فيما يتعلق بمجالات المدفوعات والتجارة الإلكترونية وصناعة التجزئة، وتهدف إلى تكريم المؤسسات والأفراد الذين يظهرون قدرات استثنائية على النجاح ووضع معايير جديدة للتميز. وقد تسلم الجائزة علي عمران، الرئيس التنفيذي للعمليات، وأميت مالهوترا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد، وخالد الحمادي، رئيس المبيعات والفرع، ووصال ديسوندي، رئيس القنوات الرقمية والرقمنة. تعليقا على حصول البنك على هذه الجائزة، قال الدكتور بيرند فان ليندر،



كبيرة من السوق الهندي ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وجمهورية مصر العربية، وتعتبر هذه الدول من أهم الأسواق الصاعدة للسياح إلى الإمارة. وتركز عجمان على تطوير السياحة الداخلية والمحلية كونها المصدر الرئيسي والأول المصدر للسياح في الإمارة، وتتميز في تعزيز مكائنها الثقافية والترفيهية والمتاحف المتنوعة فيها، مع وجود المرافق الترفيهية والسياسية، وتوفير فرصة جديدة لإلقاء الضوء على الفعاليات والأنشطة التي تنظمها الإمارة. هذا وتواصل إمارة عجمان جذب الزوار والسياح بشواطئها الرملية البيضاء الممتدة، وثراتها التراثي والثقافي، ومحبياتها الطبيعية، وجبالها الشاهقة، وغيرها الكثير. وتتميز الإمارة بموقعها الاستراتيجي ضمن الإمارات الشمالية على ساحل الخليج العربي إضافة إلى منطقتي مصفوت والمدنية، وفيما يتعلق بالبرنامج الترويجي الخارجي لدائرة التنمية السياحية في عجمان لهذا العام .. قالت مديرة عام دائرة التنمية السياحية في عجمان بالانتداب إنه يشتمل على العديد من المحاور، مثل العروض الترويجية والرحلات الموسيقية وأنشطة التسوق المشتركة مع شركائنا في الأسواق الرئيسية الصاعدة للسياح، وتعزيز حضور الإمارة في هذه الأسواق مثل روسيا ورابطة الدول المستقلة ودول مجلس التعاون الخليجي والهند والمملكة المتحدة، وخلق فرص في أسواق جديدة في أوروبا وآسيا / فرنسا وإيطاليا والصين، بالإضافة إلى دراسة فتح مكاتب تمثيلية في أسواق جديدة.

عجمان تجتذب 237 ألف زائر خلال الخمسة أشهر الأولى من 2022

• عجمان-وام:

على السباني الأثرية الموجودة في المواقع الأثرية والتاريخية بالإمارة من خلال ترميمها وإعادة تأهيلها عبر اتباع أفضل الممارسات والمعايير العالمية للصيانة الدولية، فيما تعتبر إمارة عجمان أحد أبرز وجهات السياحة التاريخية والثقافية في المنطقة بفضل غناها بالمواقع التراثية والمتاحف والصور الأثرية والفنية التي تستضيف أهم الأحداث والمهرجانات.

وخلال الفترة الماضية طورت الدائرة المتاحف الرئيسية في الإمارة شملت متحف عجمان، ومتحف مصفوت، ومتحف النمامة، حيث تعتبر متاحف الإمارة إحدى أهم الوجهات السياحية في الدولة، ويتوافد إليها السياح والزوار من كافة أنحاء العالم.

ما من إمارة عجمان من تعزيز مكائنها في أسواق السياحة العالمية، مثل السوق البريطاني والروسي، ودول الكومنولث، كما لها حصة

صناعة السياحة، معززة مكائنها على خريطة السياحة العالمية، ومستندة في ذلك إلى مقومات سياحية وثقافية وتراثية وترفيهية، فضلاً عن بنية تحتية متطورة، وخدمات ضافية مبتكرة تجعلها قادرة على الاستمرار في استقطاب واستيعاب السياح الإقليميين والدوليين، وتقديم أفضل الأنشطة والفعاليات والمهرجانات الدولية لضيوفها.

وأشارت إلى تفرّد إمارة عجمان بمقوماتها السياحية الطبيعية بفضل ما حياها الله من طبيعة متنوعة تضم الصحاري والشواطئ الرملية الممتدة، والمحميات الطبيعية، وسلاسل الجبال والواحات والوديان والينابيع والمانح المعتدل شتاءً، والعديد من المتاحف والمعالم الأثرية والفنادق الفاخرة، ومرافق التسوق.

وقالت إن سياحة عجمان تهدف من خلال رؤيتها الاستراتيجية إلى دفع عجلة النمو الاقتصادي للقطاع

على مستوى الدولة لتدعيم النمو المتسارع، وتقديم قيمة أفضل. وأوضحت تركي أن إمارة عجمان نجحت على مدى السنوات السابقة في جذب السياح والزوار من كافة دول العالم إلى الإمارة بفضل التطور الكبير الذي يشهده قطاع السياحة فيها ومواكبته لكافة التطورات والتغيرات، وقدرتها على ابتكار المنتج السياحي الذي يتناسب مع متطلبات السياحة العالمية وسياحة الترفيه وسياحة الأعمال وسياحة الحوافر وسياحة المهرجانات إضافة إلى أنها حققت قفزات نوعية فيما يتعلق بتوفير المنتج الخاص بالسياحة الرياضية والمغامرات، ومؤخراً السياحة التي تشمل تطوير الوجهات السياحية والصحية في منطقة الزوراء كأول منتج صحي متكامل من فئة خمس نجوم في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا. وذكرت أن إمارة عجمان شهدت تطوراً ملحوظاً ونوعياً على صعيد

تسعى سياحة عجمان إلى تطوير منظومة سياحية شاملة تركز على تنوع المنتجات السياحية من خلال استراتيجيات سياحية طموحة تحقق التطلعات والمستهدفات الوطنية التي من شأنها دعم الخطط الوطنية لتنمية السياحة، وجذب المستثمرين العالميين إلى قطاعات السياحة المحلية. وأشارت إلى أن الدائرة تدعم بناء شركات مع المستثمرين المحليين والعالميين في قطاع السياحة، وتطلق بشكل دائم العديد من المبادرات الرامية إلى تعزيز قطاع السفر والسياحة في الإمارة، كما تنفذ المبادرات والخطط والمشاريع السياحية التي تشمل تطوير الوجهات السياحية والصحية لقطاع السياحة الثقافية وسياحة الأحداث رئيسياً ضمن الاقتصاد المحلي، وتعزيز موقع الإمارة كوجهة سياحية إقليمية ذات طابع فريد ومميز، فيما

سجل القطاع الفندق في إمارة عجمان خلال الأشهر الخمسة الأولى من العام الحالي 2202 أرقاما مشجعة، حيث وصل عدد الليالي الفندقية في الإمارة إلى 373 ألف ليلة فندقية منذ بداية العام وحتى نهاية مايو الماضي، فيما بلغ عدد السياح القادمين إلى الإمارة حوالي 732 ألف زائر خلال الخمسة أشهر الماضية، ووصلت مدة الإقامة حسب التصنيف للمنتشات الفندقية إلى 1.3 ليلة في المتوسط، كما وصل عدد الغرف الفندقية المتاحة إلى 3997 غرفة ووحدة فندقية، خلال الفترة نفسها من العام 2022.

ووصلت نسب الإشغال الفندقي خلال الخمسة أشهر الأولى من عام 2022 إلى 65% الأمر الذي يعكس مدى جاذبية الإمارة كوجهة سياحية ترفيهية آمنة للسياح، فيما يتوقع أن ترتفع التدفقات السياحية بشكل أكبر خلال فترة الصيف خاصة مع بدء موسم العطلات والإجازات الصيفية.

هذا ويمثل القطاع السياحي في دولة الإمارات أحد دعائم الاقتصاد المستقبل، كما يمثل محورا تنمويا ثابتا ضمن الخطط الطويلة المدى التي تتبناها الدولة لتحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة في إطار رؤية وطنية واضحة لبناء اقتصاد تنافسي عالمي متنوع. لذلك عملت إمارة عجمان على التطوير المستمر للسياحة بفضل الرؤية والتوجيهات الكريمة لصاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان ومتابعة سمو الشيخ عمار بن حميد النعيمي ولي عهد عجمان، رئيس المجلس التنفيذي، بتوفير كافة الإمكانيات لتعزيز مكانة القطاع على خارطة



العمل

27 مطارات أبوظبي تكشف عن أحدث نظم الإضاءة والتوجيه على مدرج مطار أبوظبي الدولي

•• أبوظبي-وام:

كشفت مطارات أبوظبي عن نظام الإرشاد والتحكم المتطور للحركة السطحية «A-SMGCS»، في مطار أبوظبي الدولي. يعتبر النظام الأول والأكثر تقدماً من نوعه في الشرق الأوسط وأحدث دليل على سعي شركة الطيران لاستخدام أحدث التقنيات من أجل تزويد ركابها بالسلامة ومنهم تجربة سفر سلسة والارتقاء بمعايير الكفاءة التشغيلية والاستدامة.

وتعزز هذه التكنولوجيا الجديدة من تجربة المسافرين والطيارين على حد سواء حيث تستخدم أنظمة التوجيه والتحكم في المطارات لإضاءة المدرج في الليل أو في ظروف الرؤية المنخفضة، مثل الضباب، لضمان قدرة الطيارين على التعرف بسهولة على المدرج ومناطق الإقلاع والهبوط، بالإضافة إلى التقليل على أي عوائق محتملة في المطار.

يتيح نظام الإرشاد والتحكم المتطور للحركة السطحية «A-SMGCS» الجديد من المستوى الرابع، الذي صممه مزود حلول المطارات الرائد في المجال أي دي بي سيف جيت «ADB SAFEGATE»، حل الخلاف والتخطيط التلقائي والتوجيه في جميع الظروف الجوية، مما يحسن أيضاً الوعي الظري لوظفي التحكم في البرج وكذلك الطيارين.

ويقلل النظام الجديد من الوقت الاجمالي لحركة الطائرة بالإضافة إلى تقليل عمليات التحويل القسري بسبب سوء الأحوال الجوية، مما يفيد الركاب ويخفف من التكلفة المرتبطة بشركات الطيران. يعمل أيضاً على زيادة قدرة المطار مع تقليل استهلاك الطاقة وضمان الحد الأدنى من فترات التوقف المرتبطة بالصيانة. تم تجهيز النظام بتقنية «Follow the Greens»، التي تتيح التوجيه الذكي والتحكم الذي يعزز الاستدامة، من خلال الإضاءة التلقائية للأضواء اللازمة فقط في حالة توجيه طائرة معينة إلى البوابة المخصصة لها. وقال معالي الشيخ محمد بن حمد بن طهون آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مطارات أبوظبي: «إن تطعنا المستمر للتقوى والتطور هو أمر ثابت يُجسد طموح إمارتنا وقطاع الطيران. وهدفنا هو التأكد من أن جميع مطاراتنا تقدم أحدث التقنيات التي من شأنها تعزيز كفاءة استخدام الطاقة والنمو وزيادة مساهمتنا في الاقتصاد الإماراتي. ومن جانبه قال شريف هاشم الهاشمي، الرئيس التنفيذي لمطارات أبوظبي أن مطار أبوظبي الدولي يعد البوابة الرئيسية للعاصمة أبوظبي، ونحن نتعامل مع هذه المسؤولية على محمل الجد، ونتيجة لذلك، نقوم بنشر أنظمة رائدة تعمل على تحسين الكفاءة التشغيلية، وضمان راحة العملاء، والحد من تأثيرنا على البيئة، وتحفيز نمو حركة المرور، هذا النظام يقدم كل شيء وسعدنا إن إطلاقه اليوم مع شركائنا الكرام. وقبل تثبيت النظام، عملت مطارات أبوظبي على نهج مشروع من خمس مراحل، والذي تضمن تحقيقاً شاملاً وتصميماً وترقية لإضاءة الأرضية للمطارات والبنية التحتية ونظام التحكم والمراقبة وأنظمة الأبراج والتكامل لأتمتة الحركة الأرضية.

غرفة دبي العالمية تفتتح مكتبها التمثيلي في المكسيك

•• دبي-وام:

أعلنت غرفة دبي العالمية إحدى الغرف الثلاث المتضوية تحت مظلة غرف دبي افتتاح مكتب تمثيلي لها في المكسيك وذلك بهدف تعزيز حضورها ونشاطها في دول أمريكا اللاتينية واستكشاف آفاق جديدة للتعاون الاقتصادي والتجاري بين الجانبين. يأتي افتتاح هذا المكتب ليكون الرابع ضمن مكاتب الغرفة في أسواق دول أمريكا اللاتينية ويشكل انطلاقة جديدة تهدف إلى تعزيز العلاقات التجارية بين دبي وجنوب القارة الأمريكية وتمكين المستثمرين ورواد الأعمال المكسيكيين من الاستفادة من الإمكانيات الهائلة التي توفرها مدينة دبي باعتبارها بوابة للتجارة العالمية. وفي كلمة له خلال حفل الافتتاح أكد سعادة أحمد حاتم المهناي سفير الدولة لدى الولايات المتحدة المكسيكية أن افتتاح مكتب غرفة تجارة دبي التمثيلي في المكسيك هو خطوة نوعية ضمن الإساهم في إيجاد حلول جماعية للتحديات العالمية حيث أن الارتقاء بمستويات التنافسية والاستثمار بين إحدى أكبر الأسواق الإقليمية والمناطق المجاورة سوف يسهم بالفعل في التعالي من تداعيات جائحة كورونا وتحقيق الازدهار للأطراف المعنية. وحول جهود البعثة الدبلوماسية الإماراتية في المكسيك قال سعادته إن سفارة الدولة في المكسيك قطعت أشواطاً في غاية الأهمية توطيداً للروابط الثنائية تخللتها محطات تاريخية على غرار إلغاء التأشيرة بين البلدين وتفعيل خط الطيران المباشر وتوقيع مذكرة التعاون بين مبادرة الجواز اللوجيستي والمكسيك جعلت من العامل الجغرافي آخر التحديات.

منصة تسريع تحول نظام الطاقة

التابعة لـ «أيرينا» تدخل مرحلة جديدة

•• أبوظبي-وام:

وقعت الوكالة الدولية للطاقة المتجددة آيرينا اتفاقيات مع صندوق أبوظبي للتنمية وشركة أبوظبي لطاقة المستقبل «مصدر» في مقر الوكالة امس. وتهدف الاتفاقية المبرمة مع صندوق أبوظبي للتنمية إلى إضاءة طابع رسمي على استثمار الصندوق البالغ 400 مليون دولار أمريكي في منصة تسريع تحول نظام الطاقة ETAF التابعة لـ «أيرينا». بينما يهدف توقيع خطاب النوايا مع «مصدر» الطريق أمام إقامة مشاريع للطاقة المتجددة بالاستفادة من الاستثمارات الفنية والاستشارات الرأسمالية.

ووقع الاتفاقية كل من سعادة محمد سيف السويدي، المدير العام لصندوق أبوظبي للتنمية؛ ومحمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لشركة «مصدر»؛ وفرانثيسكو لا كاميرا، مدير عام الوكالة الدولية للطاقة المتجددة. وقال فرانسيسكو لا كاميرا، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة المتجددة آيرينا: «إن التزام صندوق أبوظبي للتنمية وشركة «مصدر» بمد المنصة العالمية ETAF بخبرتهما الواسعة ودعمهما التمويل، يعكس التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بدعم مساعي تحول قطاع الطاقة العالمي. كما أنه سيمكن «أيرينا» من حشد رأس المال اللازم لدفع عجلة تحول الطاقة وتسريع وتيرتها في الدول النامية. ويوجد شركاء بهذه القوة والالتزام، فإني على يقين بأن هذه المنصة ستحدث قفزة نوعية في مساعي بناء مستقبل مزدهر يقدم فرصاً متكافئة للجميع دون استثناء».



سارة الأميري تتراس اجتماع شبكة رواد الصناعة بحضور 17 رئيساً تنفيذياً

وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة تدعم 25 مشروعاً تكنولوجياً تجريبياً لمساعدة الشركات الصناعية على التحول الرقمي

•• أبوظبي-وام:

ترأس معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتعليم العام والتكنولوجيا المتقدمة، الاجتماع الأول لأعضاء «شبكة رواد الصناعة»، بحضور 17 رئيساً تنفيذياً في شركات صناعية وطنية وعالية كبرى وعدد من المسؤولين في وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، وذلك بهدف بحث سبل التعاون وتسريع تبني التكنولوجيا المتقدمة في قطاع الصناعة الإماراتي.

وضم الاجتماع، الذي عقد في مركز أدنوك للأعمال في أبوظبي، شركات إيدج، وهانوبيل، ويونيليفر، وشاينير إلكترونيك، والإمارات العالمية للألومنيوم، وسيسكو، وسيمنز، وأيفيسا، وساب، واتصالات، وإي بي إم، وهواوي، وستراتا، ومايكروسوفت، وبي تي سي.

خلال الجلسة، أعلنت وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، عن دعم 25 مشروعاً تكنولوجياً تجريبياً في القطاع، تحت مظلة «شبكة رواد الصناعة»، سيتم من خلالها مساعدة عدد من الشركات الراغبة في التحول الرقمي إلى تقنيات الجيل الرابع، إضافة إلى زيادة الوعي والمعرفة لدى الشركات الصناعية بأهمية وكيفية توفر هذه التقنيات ودورها في تعزيز التنافسية الصناعية للمنتجات الإماراتية في الأسواق المحلية والدولية، وستولى الشركات تنفيذ هذه المشروعات.

وقالت معالي سارة الأميري «بإنسجاماً مع توجيهات القيادة الرشيدة، للارتقاء بأداء القطاع الصناعي في دولة الإمارات وتمكينه بحلول التكنولوجيا المتقدمة، ومناهضة الثورة الصناعية الرابعة، فإننا نعمل ضمن شبكة رواد الصناعة من خلال تكامل الأدوار بالتعاون مع كبرى الشركات في الدولة، على تعزيز تبني هذا التحول، لدعم الانتعاش المرن للحلول، إلى الشركات الصغيرة والمتوسطة، ما ينعكس على زيادة الاستثمار في الصناعات ذات الأولوية وصناعات



الصناعات القائمة حالياً، وتعزيز تطوير صناعات جديدة تعتمد بشكل رئيسي على حلول التكنولوجيا المتقدمة. حضر الاجتماع معالي سارة الأميري، وزيرة الدولة للتعليم العام والتكنولوجيا المتقدمة، سعادة عمر صويغع السويدي، وكيل وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، محمد القاسم، مدير إدارة تبني وتطوير التكنولوجيا المتقدمة، عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم، منصور محمد الملا، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لجمهورية إيدج، ومحمد حسيان، الرئيس الإقليمي والمدير التنفيذي لشركة هانوبيل؛ وخليل ياسين، نائب رئيس شركة يونيليفر العربية؛ وأحمد خشان، رئيس شاينير إلكترونيك لمنطقة دول الخليج؛ وعبد الإله نجري، العضو المنتدب لمنطقة الخليج في شركة سيسكو؛ وشارك فيه كل من هيلموث فون ستروف، الرئيس التنفيذي لشركة سينس الشرق الأوسط، وناييف بو شيعا، نائب رئيس أي؟؛ وسرجيو ماكونا، النائب الأول للرئيس لمنطقة

الشرق الأوسط في ساب، وسعد توما، المدير العام لشركة أي بي إم؛ وجياوي ليو، الرئيس التنفيذي لشركة هواوي في الإمارات؛ وإسماعيل علي عبدالله، الرئيس التنفيذي لشركة ستراتا؛ وعبدالله إبراهيم الأحمد، نائب رئيس المؤسسات الحكومية الكبرى في مجموعة الإمارات للاتصالات، ستيفانو رينالد، نائب الرئيس الأول والمدير العام لبي تي سي لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا، وطارق حجازي، المدير الإقليمي لقطاع الطاقة في مايكروسوفت، وخلال الجلسة، تم استعراض أبرز الاستخدامات الناجحة وأفضل ممارسات الثورة الصناعية الرابعة، بصورة تعكس الدور المحوري للشبكة في قيادة التحول التكنولوجي لقطاع الصناعة الوطنية، لتحسين أداء القطاع الصناعي، وتمكينه بقدرات الثورة الصناعية الرابعة التي ستقوم بدور حيوي للمساهمة في النمو الاقتصادي والاجتماعي المستدام في الدولة، إضافة إلى المشاركة في جلسات حوارية حول المكنات التكنولوجية، والصناعة

فعاليات الدورة الثامنة المنعقدة حالياً في جامايكا

دبي تستضيف المعرض والمؤتمر الدولي السنوي للمنظمة العالمية للمناطق الحرة العام المقبل



أحدث التقنيات والتطورات، بما في ذلك تقنية البلوك تشين والطباعة ثلاثية الأبعاد وعالم الميتافيرس وغيرها من المجالات الابتكارية، مما ساهم في تعزيز دورها الحيوي في تسهيل الأعمال التجارية وربط مختلف الأسواق بعضها، وتزويد المتعاملين بعمليات فعالة لتوفير التكاليف، وبالتالي دعم جهودهم في مجال التنمية المستدامة وتمهيد الطريق لهم نحو مستقبل زاهر.

وأكد الدكتور الزرعوني باستمرارية توجه الأعمال نحو التجارة الإلكترونية والتي تلعب دوراً مهماً في العمليات التوريدية والتجارية بين الشركات، إذ تشير التوقعات إلى أن قيمة مبيعات مواقع التجارة الإلكترونية بين الشركات ستصل إلى 1.77 تريليون دولار أمريكي في عام 2022، بزيادة نسبتها 12% عن العام الماضي. وتؤكد التوقعات أيضاً أن مبيعات قطاع التجارة الإلكترونية ستصل إلى 5 تريليون دولار أمريكي في عام 2022، و6 تريليون دولار أمريكي بحلول عام 2024. وأوصى سعادته بضرورة اهتمام المناطق الحرة بتطوير وتقديم حوافز للمنظومة الخدمية والبيئية بالتعاون مع الجهات الحكومية والخاصة لتمكين القطاع وزيادة تدفقات الاستثمارات والحركة التجارية في التجارة الإلكترونية. وكانت المنظمة العالمية للمناطق الحرة قد أطلقت خلال الفعالية مؤتمر التحالف العالمي للمناطق الاقتصادية الخاصة، والذي يهدف إلى مناقشة أبرز القضايا الناشئة والمتعلقة بالمناطق الاقتصادية الخاصة ويسلط الضوء على دور الشركات في تعزيز تبادل الخبرات خلال مرحلة التعالي من جائحة كوفيد-19. كما يسعى التحالف إلى تطوير

العمليات إلى مجالات أوسع، بما في ذلك القطاعات القائمة على التكنولوجيا مثل الأعمال المصرفية والتمويل والتكنولوجيا المالية وتكنولوجيا الأغذية والتجارة الإلكترونية وغيرها. وقال الزرعوني: «تلعب المنظمة العالمية للمناطق الحرة منذ تأسيسها في عام 2014 دوراً محورياً في النهوض بالمناطق الحرة في جميع أنحاء العالم وتطويرها وتعزيز نموها، وسعى إلى توفير منصات عالية تتيح للمؤسسات تعزيز مشاركتها وتبادل الخبرات واستكشاف آفاق التعاون فيما بينها، مما يساهم في إيجاد فرص جديدة وتحقيق النمو المستدام في القطاع على الصعيدين الإقليمي والعالمي. كما نحرص على تقديم الدعم لأعضاء المنظمة لتحديد وابتكار سبل جديدة لتطوير نماذج مبتكرة تساهم في رسم ملامح مستقبل المناطق الحرة، وأضاف رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة: «أظهرت المناطق الحرة مرونة عالية بنجاحها في الاستفادة من الابتكارات الرقمية التي تساهم في تحفيز تعالي القطاع ونموه، لا سيما خلال مرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19، حيث استطاعت من خلال مواكبة بيئة الأعمال المتغيرة استخدام

العمليات إلى مجالات أوسع، بما في ذلك القطاعات القائمة على التكنولوجيا مثل الأعمال المصرفية والتمويل والتكنولوجيا المالية وتكنولوجيا الأغذية والتجارة الإلكترونية وغيرها. وقال الزرعوني: «تلعب المنظمة العالمية للمناطق الحرة منذ تأسيسها في عام 2014 دوراً محورياً في النهوض بالمناطق الحرة في جميع أنحاء العالم وتطويرها وتعزيز نموها، وسعى إلى توفير منصات عالية تتيح للمؤسسات تعزيز مشاركتها وتبادل الخبرات واستكشاف آفاق التعاون فيما بينها، مما يساهم في إيجاد فرص جديدة وتحقيق النمو المستدام في القطاع على الصعيدين الإقليمي والعالمي. كما نحرص على تقديم الدعم لأعضاء المنظمة لتحديد وابتكار سبل جديدة لتطوير نماذج مبتكرة تساهم في رسم ملامح مستقبل المناطق الحرة، وأضاف رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة: «أظهرت المناطق الحرة مرونة عالية بنجاحها في الاستفادة من الابتكارات الرقمية التي تساهم في تحفيز تعالي القطاع ونموه، لا سيما خلال مرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19، حيث استطاعت من خلال مواكبة بيئة الأعمال المتغيرة استخدام

العمليات إلى مجالات أوسع، بما في ذلك القطاعات القائمة على التكنولوجيا مثل الأعمال المصرفية والتمويل والتكنولوجيا المالية وتكنولوجيا الأغذية والتجارة الإلكترونية وغيرها. وقال الزرعوني: «تلعب المنظمة العالمية للمناطق الحرة منذ تأسيسها في عام 2014 دوراً محورياً في النهوض بالمناطق الحرة في جميع أنحاء العالم وتطويرها وتعزيز نموها، وسعى إلى توفير منصات عالية تتيح للمؤسسات تعزيز مشاركتها وتبادل الخبرات واستكشاف آفاق التعاون فيما بينها، مما يساهم في إيجاد فرص جديدة وتحقيق النمو المستدام في القطاع على الصعيدين الإقليمي والعالمي. كما نحرص على تقديم الدعم لأعضاء المنظمة لتحديد وابتكار سبل جديدة لتطوير نماذج مبتكرة تساهم في رسم ملامح مستقبل المناطق الحرة، وأضاف رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة: «أظهرت المناطق الحرة مرونة عالية بنجاحها في الاستفادة من الابتكارات الرقمية التي تساهم في تحفيز تعالي القطاع ونموه، لا سيما خلال مرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19، حيث استطاعت من خلال مواكبة بيئة الأعمال المتغيرة استخدام

العمليات إلى مجالات أوسع، بما في ذلك القطاعات القائمة على التكنولوجيا مثل الأعمال المصرفية والتمويل والتكنولوجيا المالية وتكنولوجيا الأغذية والتجارة الإلكترونية وغيرها. وقال الزرعوني: «تلعب المنظمة العالمية للمناطق الحرة منذ تأسيسها في عام 2014 دوراً محورياً في النهوض بالمناطق الحرة في جميع أنحاء العالم وتطويرها وتعزيز نموها، وسعى إلى توفير منصات عالية تتيح للمؤسسات تعزيز مشاركتها وتبادل الخبرات واستكشاف آفاق التعاون فيما بينها، مما يساهم في إيجاد فرص جديدة وتحقيق النمو المستدام في القطاع على الصعيدين الإقليمي والعالمي. كما نحرص على تقديم الدعم لأعضاء المنظمة لتحديد وابتكار سبل جديدة لتطوير نماذج مبتكرة تساهم في رسم ملامح مستقبل المناطق الحرة، وأضاف رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة: «أظهرت المناطق الحرة مرونة عالية بنجاحها في الاستفادة من الابتكارات الرقمية التي تساهم في تحفيز تعالي القطاع ونموه، لا سيما خلال مرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19، حيث استطاعت من خلال مواكبة بيئة الأعمال المتغيرة استخدام

تراجع أسعار الذهب عالمياً بعد رفع الفائدة الأمريكية

•• أبوظبي-وام:

تراجعت أسعار الذهب عالمياً، امس الخميس، مع صعود الدولار، وذلك بعد رفع مجلس الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي أسعار الفائدة بواقع 75 نقطة أساس في خطوة تستهدف مواجهة ارتفاع معدلات التضخم. وبحلول الساعة 10:30 بتوقيت الإمارات صباحاً، انخفضت أسعار الذهب في المعاملات الفورية بنسبة 0.17% إلى 1830.93 دولار للأونصة، فيما ارتفعت العقود الآجلة للذهب بنسبة 0.72% إلى 1832.75 دولار للأونصة، وأعلن الفيدرالي الأمريكي، مساء امس الأول، رفع أسعار الفائدة بواقع 75 نقطة أساس، في أكبر زيادة منذ عام 1994، لتتراوح بذلك أسعار فائدة الأموال الاتحادية قصيرة الأجل بين 1.5% و1.75%.

تراجعت أسعار الذهب عالمياً، امس الخميس، مع صعود الدولار، وذلك بعد رفع مجلس الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي أسعار الفائدة بواقع 75 نقطة أساس في خطوة تستهدف مواجهة ارتفاع معدلات التضخم. وبحلول الساعة 10:30 بتوقيت الإمارات صباحاً، انخفضت أسعار الذهب في المعاملات الفورية بنسبة 0.17% إلى 1830.93 دولار للأونصة، فيما ارتفعت العقود الآجلة للذهب بنسبة 0.72% إلى 1832.75 دولار للأونصة، وأعلن الفيدرالي الأمريكي، مساء امس الأول، رفع أسعار الفائدة بواقع 75 نقطة أساس، في أكبر زيادة منذ عام 1994، لتتراوح بذلك أسعار فائدة الأموال الاتحادية قصيرة الأجل بين 1.5% و1.75%.



مراجعة: د. محمود علياء

يجمع الأديب الكبير، والباحث الدؤوب، والمفكر العتيد، معالي الأستاذ عبد الغفار حسين، بنتاجه الأدبي والثقافي المتوالي عبر ستين عاما ونيف، بين الأدب المسؤول الملتزم، والتاريخ الموثق بعمق وشمولية، والتعليل والتحليل لمختلف الظواهر البيئية والاجتماعية.



كتاب موسوعي شامل يجمع بين أريج الأزهار وتنوع الثمار

ثقافة بلا حدود

«كتب وكتاب» الإصدار الجديد للأديب الكبير عبد الغفار حسين

عاش الغفار حسين إلى نوع يتناقض عدده من الكتاب المتعددي الاهتمامات الذين يسعون باستمرار لنيل معرفة جديدة. هذه الموسوعية في مقاربة الثقافة، لا تراها عند المثقفين الذي ينزع أغلبهم للاحتواء داخل اختصاص ضيق يشعرون بالراحة بالملكوث فيه، وهم لهذا يجهلون الكثير مما حولهم. وبالتالي فإن عبد الغفار حسين ليس من هؤلاء، إذ يندر أن تراه غير ممسك بكتاب، في يده، أو على طاولة عمله. متسلحا بلغة عربية كلاسيكية تمكنه من فهم الكلمات التي توقف استخدامها. ولذلك فهو لا يجد عناء في الإبحار في الكتب العتيقة، وإيجاد للغتين الإنجليزية والفارسية، لا يمر عليه يوم دون أن يتصفح كتابا صدر حديثا، يكشف أسراراً تاريخية لأول مرة. أو دورية تنشر مقالا في السياسة، أو موقع إلكتروني يقدم إجابات مهمة، في النباتات والزراعة، وهو مستمع صبور لأهل الاختصاص، يصغي ويسأل ويتابع، وهذه الروح المتأثرة والمشوقة للمعرفة نجدها منتشرة في هذا الكتاب، إنها الروح الإبداعية الوثابة لدى الأستاذ عبد الغفار حسين، الذي يجمع دائما وبمناخرة بين فهم القارئ، وفضول الدارس، وصبر الباحث، ودأب العالم، في جمع محكم ينشر بربحية الموقع، ويبحر في المياه العميقة، كما يلحق في الفضاء الفسيح، وينسج من نور الشمس وزرقاء الماء ونقاء الهواء برودة رائعة تصلح لكل زمان ومكان.

ولا يخضع لأي تأثير غير ما يلميه الواقع، بين سطور ما يقرأ من عمل فكري للكتاب، وبفطنة معرفية لما يقوله الكاتب، مصداقا لقولة أو رادا مصححا، أي أن يكون في الحالتين التصدي أو التصحيح، ملما وفاهما للموضوع. الذي أوردته الكتاب، لا أن يكون رده وملاحظاته خيط عشوائي، يستشف منه الاستعراضية والادعائية. ويضيف الأستاذ الكبير عبد الغفار حسين يقول: ولا بد من الإشارة قبل أن أختتم المقدمة لكتابي هذا "كتب وكتاب" إلى أنه ليس هناك كتاب غير نافع، إذ إن مؤلف الكتاب لم يخرج كتابه، ونشره بين الناس في ليلة وضحاها، بل جاء بكتابه بعد جهد مضمّن وشاق، وقدحا لزناد الفكر. وقد لا يجيبنا موضوع الكتاب، أو لا يلائم أذواقنا، وقد تكون لنا عليه علامات وملاحظات، ولكن ليس معنى ذلك أن الكتاب غير نافع، بل لا بد من أن يكون هناك منفعة يجنيها القارئ في مكان ما بين دفتي الكتاب. بالإضافة إلى أن الكتاب هو رفيق ومصاحب للإنسان في منزله وفي مكتبه، وفي حله وترحاله. وفي رأيي أن أبا الطيب المتنبي لو لم يقل غير هذا البيت الرائع في وصف الكتاب لكناه أن يعد بين أكبر الشعراء أفكارا وعلماء:

حوراء الألف عام

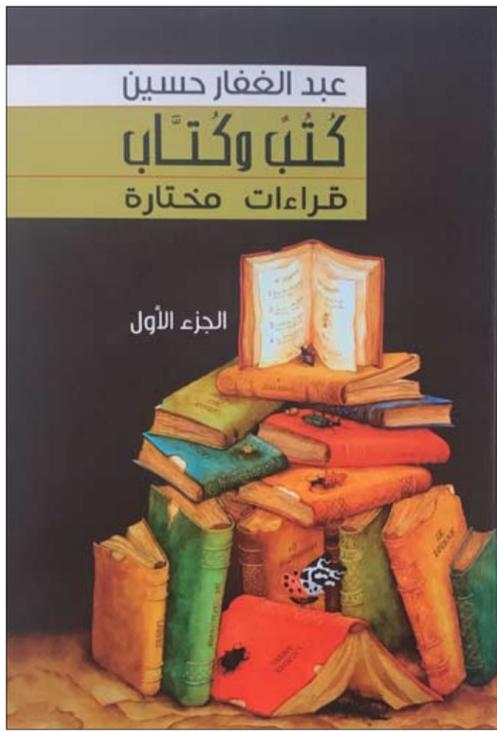
وجاء في مقدمة الأستاذ محمد عبيد

والانطباقية وغيرها. وقد تميز أديبنا الكبير الأستاذ عبد الغفار حسين بما ورد في هذا الكتاب "الموسوعة" بأنه يكتب دائما بتجرد عن علاقته الشخصية، وصادقته مع مؤلفي هذه الكتب بحيادية واضحة. فاعتمد كعادته الموضوعية الدقيقة، والأسلوب الرشيق، والمعنى المباشر، والزوايا المتعددة، والتقدير اللافت لكل كاتب، مع إقراره بأن لكل مجتهد نصيب. ولنضفي في مسيرتنا التنموية في دولة الإمارات العربية المتحدة المصباح لولو المصباح، لاسيما وأن الحركة الثقافية في الدولة وسلسلة الجوائز والحوائز الثقافية في الإمارات غدت اليوم منارة يستضيء بها الجميع، بقدر ما تذكى الهمم والمبادرات، وتضاعف من التطلعات والطموحات. فمن جائزة زايد للكتاب، إلى جائزة راشد للدارسين والباحثين والعلماء، إلى جائزة عجمان للإبداع والمبدعين، إلى جائزة عجمان للثقافة والمثقفين، إلى جوائز أم القيوين، ورأس الخيمة والفجيرة. وإلى جوائز الجامعات، إلى جائزة سلطان العويس الثقافية العالمية، والتي تشرف عليها مؤسسة سلطان العويس الثقافية بدبي، وكذلك جائزة العويس للإبداع، والتي تنظمها وتشرف عليها ندوة الثقافة والعلوم بدبي. ولا ننسى مركز جمعة الماجد للثقافة، وجوائز هيئة الفجيرة

جميته من تجارب وتأملات، تكرر المضي قدماً نحو الهدف المنشود في علوم الأجيال الصاعدة، ودورها المنتظر، والتطور والازدهار والتنمية في دولة الإمارات العربية المتحدة، التي أضحت اليوم نموذجا عالمياً يكرس الحوافز والشمار في مسيرة النهضة الماثلة للعيان من جيل إلى جيل، بما يدعو للفخر والاعتزاز بالإنجازات المتوالية، والنجاحات المتوالية التي تزهر وتثمر في الحقول كافة، وإلى الأمام دائما بإذن الله.

بمنهج الاستقراء والاستنتاج، وبحصافة قل نظيرها، وبصيرة متميزة يتقنها، وانبعاث جديد ومتجدد باستمرار، وماكينات مسيرة الأجيال المتلاحقة، رقبيا وناقدا، وموجها ومعلما. وذلك بما يكتنزه من معارف وثقافات، وبما يملأ

بمنهج الاستقراء والاستنتاج، وبحصافة قل نظيرها، وبصيرة متميزة يتقنها، وانبعاث جديد ومتجدد باستمرار، وماكينات مسيرة الأجيال المتلاحقة، رقبيا وناقدا، وموجها ومعلما. وذلك بما يكتنزه من معارف وثقافات، وبما يملأ



«أصوات قصصية شابة» تنسج حكاية الإبداع في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية

الشابة من منطلق الإيمان بالطاقات الإبداعية الجديدة في المجتمع التي تجد في الكتابة الإبداعية وسيلة للتعبير عن ذاتها ومجتمعها، وهو ما تسعى المؤسسة إليه لتعزيز قيم أصيلة، والتشجيع على عادات متصلة بالثقافة.

أسمية مشابهة بعنوان «قراءات قصصية شابة، بمناسبة شهر القراءة، احتفت خلالها بمجموعة من الأصوات القصصية الشابة التي رفدت الساحة الأدبية بدماء جديدة من كتاب القصة القصيرة. ويأتي احتفاء المؤسسة بالأصوات

آل مكتوم للمعرفة منذ العام 2013 حيث تدرب العشرات في حقول الكتابة العرفية والإبداعية، وتم طباعة معظم أعمالهم وحاز الكثير منها على جوائز مرموقة. وكانت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية قد نظمت

مع القاصة حلا ماهر التي قرأت قصة بعنوان "اليوم الذي تحطم فيه التمثال". وبرزت في مجموعة القصص مهموم مختلفة تنوعت بين اجتماعية ووجدانية وعامة تلمس الجانب الإنساني من حياة شخصها، حيث بنيت كل قصة بتقنية سردية فيها مقومات العمل الناضج وهو ما يبرز دور ورش التدريب في صقل المواهب والسير بها نحو النجاح.

دبي - د. محمود علياء



في ختام القراءات دارت حوارات مع جمهور الأسمية صبت مظهرها في جانب التشجيع والاستحسان، كما تحدثت سعادة إبراهيم الهاشمي - المدير التنفيذي للمؤسسة عن ترحيب مؤسسة العويس بالطاقات الإبداعية الشابة التي تنهض بالوعي الثقافي بين الشباب والتي تعطيهم الفرصة للظهور على الساحة الثقافية.

نظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم أمس الأول الأربعاء 15 يونيو أسمية أدبية بعنوان "أصوات قصصية جديدة" شارك فيها كل من حصة عبد الله البلوشي ومحمد يوسف زينل وسارة سمارة وحلا ماهر، وإدارها وعلق عليها الناقد إسلام أبو شكير، وحضرها جمهور نوعي من محبي القصة القصيرة وأصدقاء المؤسسة وعدد من الإعلاميين والمهتمين.

خلال زيارة مدير المركز الإقليمي لتعزيز الكتاب في أمريكا اللاتينية والكاريبي

«الشارقة للكتاب» تستقبل وفدا من كولومبيا لبحث التعاون الثقافي

أحمد العامري: نتطلع إلى شراكة ثقافة أوسع مع المؤسسات الثقافية الكولومبية ضمن اهتمام الشارقة بالتواصل مع الثقافات العالمية العريقة

ابتكار آليات جديدة للارتقاء بصناعة وتسويق الكتاب وتعميق ثقافة القراءة عالميا، بدوره أكد رئيس الوفد الكولومبي أندريس أوسا، مدير المركز الإقليمي لتعزيز الكتاب في أمريكا اللاتينية والكاريبي، أن كولومبيا ترى في الشارقة ومعرضها الدولي للكتاب وجهة ثقافية ومنصة عالمية مثالية للتعريف بالثقافة الإماراتية وثقافة المنطقة العربية ومبديها عامة، إلى جانب استضافة ثقافات العالم، واعتبر أن مشاركة كولومبيا في الدورة الماضية من معرض الشارقة منحت فرصة لتطل الثقافة الكولومبية ومبديها على العالم العربي والمنطقة. وأشاد بتجربة إمارة الشارقة على صعيد الاهتمام بالثقافة ونشر الكتاب ورعاية الإبداع وبناء المعرفة من خلال القراءة، واعتبرها تجربة رائدة لأنها استطاعت أن تنقل صورة حضارية وملمح مضيئة من المشهد الثقافي الإماراتي إلى العالم.

حاكم الشارقة، الذي جعل من الشارقة نقطة التقاء في صناعة الثقافة والإبداع الفكري على مستوى العالم، وعلى مدى أكثر من أربعين عاما كانت هذه الجهود تستظل تقود تطلعاتنا نحو الإسهام في تعزيز المشروع الحضاري للإمارة، على قاعدة الاهتمام بالثقافة والكتاب ومد الجسور مع مختلف الثقافات العالمية.

لطفل، ودور المؤتمر في استكشاف رؤى الناشرين وتصورتهم حول ابتكار وتطوير آليات جديدة للوصول بالكتاب إلى أسواق ومجتمعات جديدة من القراء. وشملت زيارة الوفد جولة تعريفية للمنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر، أطلع خلالها الجانب الكولومبي على ما تقدمه للناشرين والعاملين في مجال الصناعات الإبداعية وطباعة ونشر وتوزيع الكتاب، من خلال إمكاناتها التي تسهم في مساعده الناشرين على إيجاد أسواق جديدة للكتاب، وتوفير لهم الاستفادة من خدماتها اللوجستية في المجالات المتعلقة بالترجمة والطباعة والتوزيع والتنسيق بين الناشرين. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "استعرضنا مع الوفد الكولومبي جهود صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى

أوسا، مدير المركز الإقليمي لتعزيز الكتاب في أمريكا اللاتينية والكاريبي، إلى جانب نائبته خواتينا اسكالون، منسقة المطبوعات، وناقض الجانبان سبل تعزيز العلاقات الثقافية بين الشارقة والمؤسسات المعنية بصناعة الكتاب الإمارات وكولومبيا.

الشارقة-الفجر: استقبل سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، في مقر الهيئة بالشارقة، وفدا من جمهورية كولومبيا، برئاسة أندريس

وخلال اللقاء عرض رئيس الهيئة أمام الوفد الدور الذي يقوم به معرض الشارقة الدولي للكتاب، باعتباره يمثل بوابة لسوق النشر العربي، ويسهم إلى جانب مهرجان الشارقة القرائي للطفل في نشر المعرفة وتعزيز ثقافة القراءة، ويوفر للناشرين فرص التوسع في تسويق الكتاب على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا، والوصول إلى 950 مليون شخص يمثلون المهتمين بالقراءة في المنطقة. وأهدى رئيس هيئة الشارقة للكتاب للوفد الكولومبي كتب صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، سرد الذات، وبيبي فاطمة وأبناء الملك المترجمة للغة الإسبانية. وتطرق اللقاء إلى مؤتمر موزعي الكتب الذي نظمت هيئة الشارقة للكتاب لأول مرة بالتزامن مع الدورة الـ 13 من مهرجان الشارقة القرائي



منوعات

الفن

مسلسلي المقبل "وش وضهر" رومانسي كوميدي

إياد نصار؛ "الجماعة" نقطة مهمة في مشواري ووفر علي سنوات كثيرة

قال الفنان إياد نصار، خلال استضافته مع الإعلامي عمرو خليل في برنامج "من مصر" الذي يبذع على قناة سي بي سي: "مسلسل الجماعة نقطة مهمة في مشواري الفني ووفر عليا سنوات كثيرة، حيث كان يتناول قضية مهمة وشائكة،

والفضل يرجع إلى الراحل السيناريست وحيد حامد الذي وضعني في هذا الدور العظيم، حيث أنه صاحب فكر معين".

مراد، وتعد الرواية الثالثة التي يحولها مراد إلى فيلم سينمائي بعد "الفيل الأزرق" يجزيه و"تراب الماس"، وروايته إلى أفلام نجاحات كبيرة في السينما خلال السنوات الماضية سواء على المستوى التجاري أو الفني. يذكر أن إياد نصار شارك كضيف شرف في دراما رمضان 2022 بمسلسل "الاختيار 3" بطولة أحمد السقا وكريم عبد العزيز وأحمد عز ياسر جلال وأمير المصري، محمود البزاوي، سمير مرسي، مجدي فكري، بيومي فؤاد، صبري فواز، إيمان العاصي، آدم الشرقاوي، ومن تأليف هاني سرحان وإخراج بيتر ميمي.

إسكندر، هدى المقتي، محمد عبدالعظيم وعدد من ضيوف الشرف ومن تأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد. الفيلم يعد الأضخم إنتاجياً هذا العام سواء من ناحية النجوم المشاركين في بطولته، أو الديكورات والملابس لاسيما أن الأحداث تدور في فترة زمنية قديمة وهي فترة الاحتلال الإنجليزي لمصر وثورة 1919 وذلك يتطلب ديكورات وملابس مناسبة لتلك الحقبة الزمنية. موضوع الفيلم الذي يعد وطنياً من الدرجة الأولى إذ يكشف عن قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي وقت ثورة 1919 حتى عام 1924، وذلك من خلال أبطال منسيين خاضوا معارك وتضحيات جريئة من أجل الاستقلال، لتكتشف للأجيال الصغيرة مدى حب المصريين لبلدهم وأرضهم، وهذه النوعية تلاقى قبولا كبيراً من الجمهور.

من جهتها قررت الجهة المنتجة لمسلسل "وش وضهر" الذي يلعب بطولته الفنانان إياد نصار وريهام عبد الغفور، عرضه بدءاً من يوم 27 يونيو المقبل، على إحدى المنصات الرقمية، كما طرحت البرومو الدعائي للمسلسل، وأوضح البرومو أن إياد نصار يقدم شخصية طبيب يمر في حياته بعدة مواقف، بينما تعمل ريهام عبد الغفور ممرضة وتدعى "ضحى عبد الحميد متولى" تتجه للعمل في عيادة إياد نصار بسبب حاجتها للمال، وتتوالى الأحداث في إطار من الإثارة والتشويق.

وأضاف: "من أهم الأعمال أيضاً التي قدمتها فيلم المر وفخور به، خاصة أن هناك عدداً من الشباب لم يكونوا على علم بأهمية حرب الاستنزاف، كما أن مسلسل الاختيار وضعني في مكانة ثانية". وأكد أنه سعيد بتجربة فيلم أصحاب ولا أعز رغم الانتقادات عليه خلال عرضه، مشيراً إلى أن العمل وضع أن كل أسرارنا على المويبل وماشين بالستر.

وقال إياد إن من هواياته الرسم، كما أنه يحب الدندنة مع نفسه لعدد من المطربين منهم عبد الحليم حافظ ووردة ومحمد متير.

"وش وضهر"
وقال الفنان إياد نصار إنه سعيد بالمشاهدة في مسلسل الكبير أوى في حلقة مهرجان المزارطة، مشيراً إلى أن دماغ الفنان أحمد مكى وكسل فريق العمل "عجوني جداً".

وأضاف:
"أتمنى بالنسبة لي حاجة عظيمة، أحاول من خلاله توصيل رسالة للجمهور من أجل إرضائهم والبعد عن الهموم". وأكد: "أحب تقديم الكوميدي، حيث في بدايتي في الأردن قدمت الكوميدي، مشيراً أنه ينتظر مسلسل "وش وضهر" مع ريهام عبد الغفور الذي ينتمى إلى الأعمال الكوميدية الرومانسية.



في أولى بطولاتها

دنيا سمير غانم تتسلح بالكوميديا أمام نجوم شباك السينما

تحوض النجمة دنيا سمير غانم المنافسات السينمائية للمرة الأولى بفيلم من بطولتها وهو "تسليم أهالي" المقرر طرحه في موسم عيد الأضحى المقبل، وتتسلح دنيا بالكوميديا التي اعتادت على تقديمها خلال أعمالها الأخيرة في الدراما التلفزيونية والتي حققت بها نجاحات كبيرة جعلتها واحدة من نجوم الدراما في السنوات الأخيرة.



وتدخل دنيا سمير غانم منافسة صعبة في موسم عيد الأضحى، أمام أفلام نجوم الشباك حيث يطرح في الموسم "كيرة والجن" بطولة كريم عبد العزيز وأحمد عز، و"بجيك" بطولة تامر حسني،

وتأجيل طرح "تسليم أهالي" عامين كاملين، بدأ صناعه في عمليات الدعاية بطرح الأفيش الأول والذي تصدرته دنيا سمير غانم بظهورها كنوع من التشويق وأمامها على الأفيش هشام ماجد مع عبارة he said no. كما بدأ أبطال الفيلم في الترويج بنشر صوراً من الكواليس على حساباتهم الشخصية على السوشيال ميديا، وذلك قبل طرح الأفيش والبرومو الرسمي خلال الأيام المقبلة.

فيلم "تسليم أهالي" بطولة دنيا سمير غانم وهشام ماجد وبيومي فؤاد، وعدد من ضيوف الشرف منهم محمد ممدوح ودلال عبد العزيز ولوسى، والعمل من تأليف شريف نجيب، وإخراج خالد مرعي.



الفكر

طرق سهلة لتمييز

بيض الدجاج الطازج الصالح للأكل !



فيذا بقيت البيضة على أسفل الوعاء بشكل أفقي فهذا علامة على أنها طازجة، أما إذا توازت البيضة بشكل مائل أو عمودي في الماء فهذا يعني انها ليست طازجة كفاية لكن يمكن أكلها، أما في حال طافت البيضة على سطح الماء فهذا دليل على أنها قديمة وفاسدة ويجب رميها في القمامة". وأشارت الخبيرة إلى "أن رطوبة البروتين الموجود في البيضة تخرج تدريجياً عبر مسامات القشرة مع مرور الوقت ويحل محلها الهواء، وكلما طالت مدة تخزين البيضة ازدادت كمية الهواء الموجود داخلها، ولهذا السبب فإن البيض غير الطازج يطفو على سطح الماء".

يعتبر البيض من بين أكثر المنتجات الغذائية التي يعتمد عليها الناس في طعامهم اليومي، فما هي أسهل الطرق لتمييز البيض الطازج أثناء التسوق. وحول الموضوع قالت خبيرة التغذية ألكسندرا رازيرنوا في مقابلة صحفية: "عادة ما يشار إلى تاريخ انتهاء صلاحية البيض على العبوات التي تباع في المحلات، ولكن إذا كان التاريخ على وشك الانتهاء، أو إذا قمت بشراء البيض من السوق دون عبوات فعليك أن تتحقق من نضارة البيض قبل تناوله". وأضافت "هناك عدة طرق لاختبار فيما إذا كان البيض طازجاً أم لا، أسهل هذه الطرق هو وضع البيضة بوعاء فيه ماء،

الأكل العاطفي .. ما هو وكيف يمكن التغلب عليه؟

يعرف الأكل العاطفي بأنه الإفراط في تناول الطعام لقمع أو تهدئة المشاعر السلبية، مثل التوتر والغضب والخوف والملل والحزن والوحدة. ويمكن أن يكون الطعام أيضاً مصدر إلهاء، وإذا كنت قلقاً بشأن حدث قادم أو بسبب صراع ما، على سبيل المثال، يمكن التركيز على تناول طعام مريح بدلاً من التعامل مع الموقف المؤلم. وغالباً ما يؤدي الأكل العاطفي إلى الإفراط في تناول الطعام، وخاصة الإفراط في تناول الأطعمة الحلوة والدهنية وعالية السعرات الحرارية. وهذا يمكن أن يبديد الجهود المبذولة في إنقاص الوزن. وعندما تهدد المشاعر السلبية بتحفيز الأكل العاطفي، جرب هذه النصائح التسع للبقاء على المسار الصحيح:

- احتفظ بمفكرة طعام: اكتب ما تأكله، وكم تأكل، ومتى تأكل، وكيف تشعر عندما تأكل، ومدى جوعك. وبمرور الوقت، قد ترى أنماطاً تكشف العلاقة بين الحالة المزاجية والطعام.
- خفف من توترك: إذا كان التوتر يساهم في الأكل العاطفي، فجرب أسلوب إدارة الإجهاد، مثل اليوغا أو التأمل أو التنفس العميق.
- قم بفحص حقيقة الجوع: هل جوعك جسدي أم عاطفي؟ إذا كنت أكلت قبل ساعات قليلة فقط ولم تكن تسمع أصواتاً قادمة من المعدة، فمن المحتمل أنك لست جائعاً.
- احصل على الدعم: من المرجح أن تستسلم للأكل العاطفي إذا كنت تفكرت إلى شبكة دعم جيدة. اعتمد على العائلة والأصدقاء، أو فكر في الانضمام إلى مجموعة دعم.
- حارب الملل: بدلاً من تناول الوجبات الخفيفة عندما لا تكون جائعاً، شتت نفسك واستبدل ذلك بسلوك أكثر صحة. ويمكنك المشي أو مشاهدة فيلم أو اللعب مع حيوانك الأليف أو الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو تصفح الإنترنت أو الاتصال بصديق.
- تخلص من الغريبات: لا تحتفظ بأطعمة مغرية يصعب مقاومتها في المنزل. وإذا شعرت بالغضب أو الحزن، فقم بتأجيل رحلتك إلى متجر البقالة حتى تتخلص من عواطفك.
- لا تحرم نفسك: عند محاولة إنقاص الوزن، قد تحد من السعرات الحرارية أكثر من اللازم، وتتناول نفس الأطعمة بشكل متكرر وتجنب المكافآت. وقد يؤدي هذا فقط إلى زيادة الرغبة الشديدة في تناول الطعام، خاصة عند الاستجابة للعواطف. ويمكنك تناول كميات مرضية من الأطعمة الصحية، واستمتع بتناول الطعام من حين لآخر، واحصل على الكثير من التنوع للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام.
- وجبة خفيفة صحية: إذا شعرت بالحاجة إلى تناول الطعام بين الوجبات، فاختر وجبة خفيفة صحية، مثل الفاكهة الطازجة، أو الخضار، أو المكسرات، أو الفشار. أو جرب نسخاً منخفضة السعرات الحرارية من أطعمتك المفضلة لتتري ما إذا كانت ترضي رغباتك.
- تعلم من النكسات: إذا كانت لديك نوبة من الأكل العاطفي، فافسر لنفسك وابدأ من جديد في اليوم التالي. وحاول أن تتعلم من التجربة وخطط لكيفية منعها في المستقبل. ركز على التغييرات الإيجابية التي تجربها في عاداتك الغذائية وامتنع نفسك الإرادة لإجراء تغييرات تؤدي إلى صحة أفضل.



فنانات يرقصن خلال الاحتفال ببدء الرياح الموسمية في دكا - اف ب

قرأت لك

فوائد الكبد



هناك 5 فوائد صحية يحصل عليها الإنسان من تناوله للكبد وقد تكون أكثر، ويمكننا تفصيل هذه الفوائد الصحية الخمسة للأكل الكبد كالتالي:

1. تناول الكبد يعالج مشكلة فقر الدم ويقي الجسم منه بسبب محتواها العالي بفيتامين (ب 12) كما يساهم تناولها بشكل كبير جداً في تكوين كريات الدم الحمراء
2. الكبد لها دور كبير في بناء عضلات الجسم والعمل على تقوية جهاز المناعة.
3. مفيدة جداً للبشرة حيث تعمل على تقوية الأنسجة السليمة في البشرة وإعادة بناء التالف منها، لذا فإن تناول الكبد يقلل من مشاكل تشقق الجلد والتقشر والجفاف لاحتوائه على الريبوفلافين.
4. تحافظ الكبد على صحة وسلامة الأسنان والعظام والأظافر.
5. يحتوي الكبد على حمض البنتوثينيك الضروري للعمليات الحيوية التي تيسر داخل الجسم والتي من خلالها يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى أشكال الطاقة الأخرى.

سؤال وجواب

- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.
- ما أصل كلمة استاد؟
- يونانية
- من يُضرب به المثل في الخطاب؟
- سبحانه بن وائل.
- ما المقصود بالعتار؟
- الخمر.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تنائل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة اليوليونا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم اليوليوني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون المغلي يفيد في علاج الحنافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.

قصة الحارس واللص العامل

في احدي المصانع الصغيرة وقف الحارس يؤدي واجبه جيداً فكان يذقق على العمال ويفتش حقائب يدهم حتى لا يسرقوا شيئاً .. وهذه هي الأوامر لديه، وقد كان معروفاً عنه قسوته وغلاظته ومهارته وفي أحد الأيام شاهد الحارس احد العمال وهو ينقل كمية كبيرة من القش على عربة صغيرة فأوقف الحارس واخذ في تفنيتش العربة تفنيتشاً دقيقاً جداً ولم يجد شئ ففتح التصريح بالخروج. تكرر ذلك المشهد كثيراً كل يوم يخرج العامل ومعه عربة مليئة بالقش ويقوم الحارس بالتدقيق فيها بل لقد كان يضع القش على الأرض ثم يقوم بأرجاعه العربة مرة أخرى وبعد ان ينتهي يحس راحة كبيرة لأنه يؤدي عمله على اكمل وجه وبدقة متناهية فيعتبر للعامل ثم يكتبه التصريح للخروج ورغم من ان العامل والحارس اصبحا صديقين الا انه كلما جاء العامل بعربة مليئة بالقش قام الحارس بتفتيشها بنفس الطريقة وبعد ان ينتهي من كتابه تصريح الخروج يقف الاثنان يتبادلان الكلام والآخر والاحاديث الحلوة. مرت شهور عديدة على هذا النحو ثم استقال العامل واخذ مستحقاته ومكافأته وقبل ان يغادر المصنع القى تحيته على الحارس بحرارة على امل ان يراد اخرى وافترق الاثنان وهم صديقان. جاء موسم الخريف واحتاج الفلاحون والمزارعون واصحاب البيوت الكبيرة التي تضم حدائق إلى عربات لحمل المزروعات والقش وقد ارتفع سعرها في السوق وهنا قرر المدير ان يبدأ في بيع المنتج الزائد من تلك العربات والذي حافظ عليه طوال هذه الفترة في المخزن الكبير الخاص بصنعه وامر بأن يفتح المخزن لتوزيع العربات على اقسام البيع لتباع للجمهور بسعر عالي وعندما فتحوا المخزن لم يجدوا فيه ولا عربة واحدة فظنوا انهم اخطأوا فيه ففتحوا كل الخازن لكنهم لم يجدوا أي عربات فكاد المدير ان يجن من الصدمة .. كيف يسرق شخصاً ما 250 عربة وكيف يتم شحنهم بدون ان يحس هو بذلك اين ذهبت العربات وكيف خرجت من المصنع .. ان لم يكن تم تصريفها العام الماضي .. اين هي هذا السؤال اخذ المدير يسأله لنفسه عدة مرات وقد كادت اعصابه ان تنهار ولم تصل الشرطة إلى أي حل وحده فقط .. الحارس هو الذي عرف اين العربات الان فقط عرف، كيف لم ينتبه إلى ذلك، لماذا لم يسأل نفسه ان كان العامل يخرج بالعربة كل يوم مليئة بالقش لوضعه في المخلفات خلف المصنع فلماذا لا يعود بالعربة مرة اخرى .. حسناً لقد كان كل يوم يخرج بالعربة ولا يعود وبذلك سرق 250 عربة تحت الحراسة المشددة والتدقيق، يا له من حارس يستحق الاعجاب ولص يستحق اعجاب اكثر .. واكثر.

مساحة للتلوين

