

أبوظبي التقني يتوج 55 فائزاً
منهم 10 مواطنين تنافسوا في
سباقات مهرجان الصحة واللياقة

هيثم سعيد،
الحظ لا وجود
له في الفن



الحليب النباتي أكثر
سكرياً من حليب البقر



باراسايت يفتح حقبة جديدة في كوريا الجنوبية

كسرت جوائز الأوسكار التي حصدها فيلم باراسايت للمخرج الكوري الجنوبي بونغ جون-هو سقفاً زجاجياً عمره 92 عاماً وفتحت حقبة جديدة للأفلام الكورية وغيرها من الأعمال السينمائية الأجنبية على المسرح العالمي.

وقد حصلت هذه الكوميديا القامتة التي تدور حول عائلة كورية جنوبية فقيرة تحاول لتأمين عمل لأفرادها في دارة أسرة غنية، أربع جوائز أوسكار مساء الأحد، كما أصبح هذا الفيلم أول عمل غير منجز باللغة الانكليزية يفوز بجائزة أفضل فيلم وهي الرئيسية في موسم المكافآت الهوليوودية منذ انطلاق هذه المسابقة في العام 1929.

وحقق الفيلم الذي صُوّر باللغة الكورية ويسدون أي ممثلين عالميين، إنجازاً يحتمل أن يغير قوانين اللعبة.

وتحت صحنه تشوسون ايليو اليومية الرئيسية في كوريا الجنوبية في مقالها الافتتاحي الثلاثاء لم يغير المخرج بونغ تاريخ كوريا الجنوبية الثقافي حسب بل غير تاريخ هوليوود.

وأضافت أن الأكاديمية كانت مهووسة بالأفلام المنجزة باللغة الانكليزية ومن إنتاج أشخاص بيض، لذا كان أسهل على أي شخص كوري بأن يفوز بجائزة نوبل للأدب من أن يحوز جائزة أوسكار بفيلم باللغة الكورية.

وقالت جينا كيم وهي أستاذة في جامعة كاليفورنيا ومخرجة إن الجوائز التي حصدها الفيلم، أفضل سيناريو أصلي وأفضل مخرج وأفضل فيلم دولي، يشير إلى وصول حقبة جديدة "وإيجاد إمكانات هائلة للأفلام الأجنبية في الولايات المتحدة.

وأضافت لوكالة فرانس برس أن هوليوود ما زالت تهيمن على صناعة السينما في كل أنحاء العالم" وكانت معرفة بعدم سماحها لفيلم بلغة أجنبية بدخول "عالمها" الخاص. لكن مع نجاح "باراسايت"، بدأ الوضع يغير.

ويعد تسلمه الجوائز، قال المخرج للصحافيين إن التواصل بين الأشخاص في أنحاء العالم يتزايد بشكل كبير ويصبح أكثر سهولة.

وداعاً للبلاستيك.. طريقة جديدة وشهية لتغليف الخضروات والفاكهة!

تزايد أعداد الأشخاص الراضين لشراء الخضروات والفاكهة المغلفة بالبلاستيك حرصاً على البيئة، ما دفع التجار في ألمانيا إلى السعي لابتكار نوع آخر من الأغلفة، ليس يحافظ على البيئة فقط، بل يفتح الشهية أيضاً. فما هو إذن؟ تواجه تجارة التجزئة في ألمانيا مشكلة بسبب تزايد أعداد الزبائن الراضين لشراء الخضروات والفاكهة المغلفة بغلاف بلاستيكي، على الرغم من أن الغلاف ضروري لحماية هذه الأطعمة من أن تتسد في فترة زمنية قصيرة بما يجعلها سريعاً غير صالحة للبيع.

ولذلك تختبر أشهر المحلات التجارية الألمانية حالياً

تقنيات جديدة للابقاء على المنتجات الحساسة فترة

أطول بدون اللجوء لاستخدام أغلفة صناعية، إذ

يستعين الخبراء لتحقيق ذلك بطبقة رقيقة قابلة

للأكل، يتم إضافتها على قشرة الفاكهة.

ومنذ بضعة أسابيع، بدأت أكبر سلسلة للسلع الغذائية في ألمانيا، إيديكا، ببيع ثمار الأفوكادو في بعض فروعها بعد تغليف الثمرة بتلك القشرة لإبطاء تسرب المياه من الأفوكادو وتسرب الأكسجين إليها، وهما سببان أساسيان في سرعة فساد الفاكهة.

وبفضل هذه الطبقة الإضافية، والتي تتميز بكونها بلا وعضوية ورائحة ويمكن تناولها بدون مشكلة، تظل الثمار الحساسة طازجة لفترة زمنية أطول ثلاث مرات.

وتقول شركة أجيل ساينس الأمريكية، المطورة لهذا الغلاف الحامي للثمار، إنه تم صنعه باستخدام مواد نباتية موجودة في قشرة أنواع مختلفة من الفاكهة والخضروات وبيدور بعض الثمار وأليافها.

وبعد الأفوكادو، بدأ تغليف البرتقال واليوسفي بنفس الطريقة، وهو ما يحفظها لفترة أطول لدى التجار، حسبما أعلنت الشركة العملاقة.

ويبدأ منافس المتجر الألماني اتباع نفس الخطوة، إذ من المقرر أن تباع سلسلة متاجر ريفيه الأفوكادو قريباً بعد تغليفه بطبقة مشابهة مصنوعة من السكر الطبيعي والسيليلوز والزيت النباتية، وهي التقنية التي طورتها شركة آجري كوت نيتشر سيل، البريطانية.

ويتم استخدام طرق التغليف الجديدة في ألمانيا حتى الآن مع الثمار التي لا تؤكل قشرتها، ولكن مع الوقت يمكن أن تستخدم هذه الطبقة الحافظة مع منتجات أخرى.

ويأمل الجميع أن تساهم الأغلفة الحديثة في تقليل ما يتم تربيده من طعام سنوياً في ألمانيا، والتي تتجاوز كميته 12 مليون طن من السلع الغذائية، وفقاً لدراسة حديثة.

مواد خطيرة

حذرت جمعية أوروبية لحماية المستهلك من أن بعض أغلفة الأطعمة والأغذية الورقية وحتى أكواب القهوة تحتوي على مواد كيميائية ضارة تعرض بعض المستهلكين للخطر. أين يكمن هذا الضرر، وما هي السبل اللازمة للحماية منها؟

حذرت جمعية أوروبية لحماية المستهلك من أن الحبر والمواد الكيميائية الأخرى المستخدمة في القشات الورقية



قد يتناول الإنسان ما يعادل حجم بطاقة ائتمان من البلاستيك أسبوعياً في مياه الشرب بشكل أساسي وكذلك في أغذية مثل المحار الذي يؤكل كاملاً، خلصت إلى ذلك دراسة حديثة للصندوق العالمي للحياة البرية.

اكتشف الباحثون قطعاً متناهية الصغر من البلاستيك في أنقى بقاع العالم، من أعماق المحيط إلى تلوج القطب الشمالي، وحتى في أجسادنا حيث تنفّس وتُأكل جسيمات دقيقة من تلك المادة اللدنة وتُشرب مياهها ملوثة بها كل يوم.

واستخدمت رويترز نتائج الدراسة لتوضيح كيف يبدو هذا المقدار من البلاستيك فعلياً خلال فترات زمنية مختلفة. وزاد إنتاج البلاستيك في الخمسين عاماً الماضية مما رفع معدل استهلاك المنتجات الرخيصة التي تستخدم لمرّة واحدة ولها آثار مدمرة على البيئة وتكسب على الشواطئ وتسبب في اختناق الكائنات البحرية. ولا يتحلل البلاستيك بيولوجياً وإنما يتكسر إلى قطع أصغر وينتشر في كل مكان بما في ذلك سلاسل الغذاء.

وتستهلك خلال أسبوع ما يعادل غطاء زجاجة من البلاستيك بينما تستهلك خلال ستة أشهر ما يعادل ملاء طبق من حبوب الاططار. وقد لا يبدو هذا مقدارا كبيرا لكنه قد يتراكم. وبهذا المعدل من الاستهلاك فقد يصل حجم ما يتناوله الإنسان من البلاستيك خلال عشرة أعوام إلى 2.5 كيلوجرام. ويستهلك الإنسان خلال حياته نحو عشرين كيلوجراماً من جسيمات البلاستيك الدقيقة. وقال ثافا بالانيسامي من جامعة نيوكاسل الأسترالية، والذي شارك في دراسة الصندوق العالمي للحياة البرية، إننا لا نعلم أيضاً تماماً تأثير تناول جسيمات البلاستيك الدقيقة ومتناهية الصغر على الصحة. وأضاف "كل ما نعلمه أننا نتناوله وأنه قد يسبب تسمماً. هذا بالتأكيد مقلق".

وأكواب القهوة وأوعىة الأغذية الورقية ربما تصدر مواد ضارة، وطالببت الاتحاد الأوروبي بتنظيم استخدام الأغلفة الورقية في تغليف

والتي تضم جميعاً وطنية، إن الورق يعد ثاني أكثر مادة مستخدمة في تغليف الأطعمة بعد البلاستيك. ويشار إلى أن الاتحاد الأوروبي ينظم استخدام الكيماويات في الأغلفة البلاستيكية، ومن المقرر حظر المواد البلاستيكية التي تستخدم لمرّة واحدة ابتداءً من عام 2021.

وأوضحت المنظمة أنه لا يتم تطبيق نفس الأمر بالنسبة للتغليف الورقي، مشيرة إلى أن الخليط الحالي من القواعد اللوطنية يعرض بعض المستهلكين للخطر. وخلصت المنظمة إلى أنه يتم استخدام أكثر من 5 آلاف مادة كيميائية لصناعة الأحبار المستخدمة في عبوات تغليف الأغذية.

وتشمل هذه المواد صبغات ومواد مذيبة وإضافات. وأوضحت المنظمة أنه لم يتم إجراء اختبار سموم لمعظم هذه المواد. وتوصلت الاختبارات العملية التي أجريت بالنيابة عن المنظمة إلى أن أكثر من عشرين من بين كل ست عبوات احتوت على أمينات عطرية أساسية، وهي مواد كيميائية تستخدم للحصول على اللون الأصفر والبرتقالي والأحمر، ويشتهر في أن بعضها يسبب السرطان.

وأضافت المنظمة أنه وجد تسع عبوات من بين 76 عبوة، شكّلت انتهاكاً للقواعد التي حددها الاتحاد الأوروبي بالنسبة للأغلفة البلاستيكية.

أفضل تطبيق لالتقاط صور ثلاثية الأبعاد

سواء كنت تملك هاتفاً حديثاً مثل آيفون 11 أو قديماً مثل موتورولا موتو جي 6 أو آيفون 6، بات بإمكانك التقاط صور ثلاثية الأبعاد بفضل هذا التطبيق.

التطبيق يحمل اسم LucidPix وبدلاً من استخدام ملحقات خاصة أو كاميرتين للهاتف، يعتمد التطبيق على الذكاء الاصطناعي، لعرض الصور ثلاثية الأبعاد خلال حركة المستخدم.

ويلتقط LucidPix الصور ثلاثية الأبعاد باستخدام كاميرا الهاتف العادية، ويمكنه تحويل الصور ثنائية الأبعاد الموجودة مسبقاً إلى ثلاثية الأبعاد، كما يوفر التطبيق إمكانية مشاركة الصور النهائية داخل مجتمع التطبيق، أو على منصات أخرى مثل فيس بوك الذي يحتوي على دعم مدمج لعرض الصور ثلاثية الأبعاد.

وتتيح إضافة هذا الجانب الاجتماعي إلى التطبيق للمستخدمين مشاركة وعرض الصور ثلاثية الأبعاد، تماماً كما يفعل المستخدمون مع الصور ثنائية الأبعاد على تطبيقات مثل إنستغرام أو سناب تيش.

وفي الوقت الحالي، يعتبر LucidPix أسهل طريقة لإنشاء وتخصيص اللقطات ثلاثية الأبعاد، وإذا كنت تبحث عن مزيد من التخصيص لصورك، يتيح لك التطبيق أيضاً إضافة مجموعة متنوعة من الإطارات ثلاثية الأبعاد.

وسيوفر LucidPix على هواتف آيفون وأندرويد في وقت لاحق من هذا العام، على الرغم من أنه يمكن التسجيل على موقع الشركة في الوقت الحالي للوصول المبكر إلى التطبيق. وسيكون التطبيق مجاناً مع وضع علامة يمكن إزالتها مقابل 1 دولار لكل صورة، بحسب موقع سي نت.

مركبات في الفطر تعالج

الاكتئاب لدى مرضى السرطان

تشير دراسة جديدة إلى أن تناول جرعة واحدة من مركب موجود في فطر عيش الغراب السحري، يمكن أن يقلل من القلق والاكتئاب لدى مرضى السرطان.

ووجد الباحثون، أن المرضى الذين تناولوا مادة سيلوسيبين الموجودة في فطر عيش الغراب، شعروا بالأمل أكثر، وكانوا أقل شعوراً بالإحباط وأقل خوفاً من الموت.

ويقول فريق الباحثين من كلية جروسمان للطب بجامعة نيويورك، إن النتائج تقدم دليلاً على أن الفطريات السحرية، يمكن أن تكون علاجاً لمشكلات الصحة العقلية بين مرضى السرطان، بل وتساعد في دفع عملية تقنين الدواء.

والسيلوسيبين هو مادة تتشكل بشكل طبيعي، ويمكن العثور عليها في أكثر من 200 نوع من الفطر، وتحفز الشعور بالنشوة والراحة النفسية والحسية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ويعد هذا البحث بمثابة متابعة لدراسة الفريق لعام 2016، والتي تم فيها إعطاء 29 مريضاً بالسرطان يعانون من أعراض الاكتئاب أو القلق، جرعة واحدة لمرّة واحدة من مادة سيلوسيبين.



هل تحتوي الشوكولا الداكنة على البروتين؟

تمتاز الشوكولا الداكنة بتركيباتها الغنية بالمغذيات، والدهون الصحية المفيدة للقلب، ومضادات الأكسدة التي تحسن مظهر البشرة. وتبلغ نسبة الكاكاو في الشوكولا الصحية بين 70 و85 بالمئة، وتوفر هذه النسبة عدة فوائد منها أنها تحسن أداء الرياضيين، وتحسن أداء العيون خلال الساعتين التاليتين لتناول الشوكولا، وتزيد الخصوبة. ويحتوي كل 100 غرام من الشوكولا الداكنة على ما بين 5 و7.87 غرام من البروتين، وما بين 8 و11 غراماً من الألياف، ونسب جيدة من الحديد واليوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك. ويرجع الاختلاف إلى نسبة الكاكاو في الشوكولا الداكنة. وتتضمن فوائد الشوكولا الداكنة: تحسين الخصوبة، والوقاية من ارتفاع الضغط والكولسترول، وتزويد عضلة القلب بالمغذيات، وحماية الشرايين من التجلط، وتسهيل الإخراج، وتقليل الأكسدة في خلايا الدماغ وبالتالي حمايتها من أمراض ضعف الذاكرة والشلل الرعاش، وكذلك حماية خلايا العيون، والوقاية من السرطان.



70 مليون درهم خصصتها جامعة الإمارات للبحث العلمي عام 2019

أحمد مراد: دعم وتمويل البحث العلمي من أولويات استراتيجية الجامعة

1094 بحثاً علمياً تم نشرها في مجلات عالمية ومؤتمرات دولية محكمة

210 مشروعات بحثية توزعت على 76 مشروع ضمن خطة المراكز البحثية بالجامعة و 58 مشروع ضمن الخطة البحثية للعلوم الأساسية والعلوم الإنسانية والاجتماعية. كما تم تمويل 4 مشروعات كبرى متعددة التخصصات و 11 مشروعاً لأبحاث ما بعد الدكتوراة (Post-Doc) وتمويل 61 مشروعاً بحثياً لأعضاء هيئة التدريس الجدد والذين انضموا إلى الجامعة خلال عام 2019. وفي إطار الخطة الطموحة للجامعة للنهوض بمخرجات البحث العلمي فقد أنشأت الجامعة 9 مراكز بحثية متخصصة في المجالات ذات الأولوية الاستراتيجية للجامعة والتي تتطابق مع الأولويات الاستراتيجية للدولة، وتشمل تلك المراكز البحثية مركز زايد بن سلطان آل نهيان للعلوم الصحية والمركز الوطني للعلوم وتكنولوجيا الفضاء والمركز الوطني للمياه ومركز خلية للتحريات الحيوية والهندسة الوراثية ومركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور ومركز الإمارات لبحوث الطاقة والبيئة ومركز جامعة الإمارات للسياسة العامة والقيادة بالإضافة إلى مركز تحليل البيانات الضخمة ومركز الإمارات لأبحاث السعادة.



ومؤتمرات دولية محكمة في خلال عام 2019 وذلك طبقاً لقاعدة البيانات البحثية العالمية (SCOPUS) وفي خلال عام 2019 قامت الجامعة بتمويل

الدولي (THE). ولقد وصلت الجامعة تقدمها في البحث العلمي حيث اشتملت المخرجات البحثية على عدد 1094 مقالة علمية منشورة في مجلات عالمية

• العين - الفجر

قامت جامعة الإمارات العربية المتحدة بتمويل مشاريع أبحاث علمية بقيمة إجمالية بلغت 70 مليون درهم خلال عام 2019 وتتراوح فترة تنفيذ المشروعات البحثية بين عامين وأربعة أعوام وشارك في تنفيذها أعضاء هيئة التدريس وطلبة الماجستير والدكتوراة. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد- النائب المشارك للبحث العلمي- على أن دعم المشاريع البحثية هو من أولويات استراتيجية الجامعة لتكون جامعة شاملة تركز على إعداد الأبحاث العلمية النوعية مع شركائها في القطاع الصناعي في تقديم حلول بحثية للتحديات التي تواجه الدولة والمنطقة، ويأتي ذلك في إطار خطة متكاملة لتطوير البحث العلمي بالجامعة بما يخدم الخطط الاستراتيجية ومتطلبات الأجندة الوطنية للدولة الإمارات ويحقق مخرجات بحثية متميزة. وأشار النائب المشارك للبحث العلمي بأن جامعة الإمارات العربية المتحدة قد نبأت المركز الأول مقارنة بالجامعات الأخرى على مستوى الدولة لعام 2020 وفق التصنيف



جولة اللقاء الكشفي الدولي التاسع يتطلعون على إدارة الدكتور سلطان القاسمي ويزورون منطقة السيف التراثية

• الشارقة - الفجر

قام 250 جوالاً وقائداً من 94 دولة خلال فعاليات اللقاء الكشفي الدولي التاسع الذي تستضيفه موقضية كشافة الشارقة برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة راعي الحركة الكشفية في الإمارة بزيارة إلى إدارة الشيخ الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليلية. وتعرف الجوالين على أبرز ما تضمه الدارة من محتويات تاريخية ووثائق ومخطوطات هامة حول التاريخ العربي وتاريخ الخليج، بالإضافة إلى قاعات الأوسمة والهدايا التذكارية، التي تلقاها صاحب السمو حاكم الشارقة من مختلف رؤساء الدول والمنظمات والجامعات العالمية. كما اطلعوا على أهم المكتبات الموجودة، وكونها نادرة تصنف في منزلة عالية من قبل الدارسين والعلميين، ويجري الحفاظ عليها عن طريق وضع نظام خاص بالقاعات يكتفون توفير مستوى محدد لدرجات الحرارة والرطوبة.

بعدها انطلقت الوفود المشاركة من الجوالية إلى منطقة السيف التراثية وتعرفوا فيها على تجارب دبي الفنية وتراثها التاريخي عبر تصميمها العمرانية الأنيقة المتناغمة بسلاسة وانسجام. وأكدوا على أن تلك الزيارة منحهم تجربة مهمة بأجوائها وأصالة تصميمها. وانتهت جولتهم بطابع كشفي تضمنت بناء المخيمات الفرعية والمشاريع الكشفية و حفلات السمر. وفي ذات السياق شارك الجوالية في ورشة تدريبية حول مبادئ الأمن والسلامة قدمها القائد تامر نادر رئيس لجنة المخيمات الفرعية حول علم الحريق بغرض توعية المشاركين لمنع نشوب الحرائق وتفاقمها وتضمنت الجلسة مسببات وأنواع الحرائق وطرق الإطفاء وكيفية استخدام طفايات الحريق.



تحت رعاية أم الإمارات

أبوظبي التقني يتوج 55 فائزاً منهم 10 مواطنين تنافسوا في سباقات مهرجان الصحة واللياقة

توجيهات القيادة الرشيدة بضرورة ابتكار المبادرات والبرامج المجتمعية والمسابقات التي تساهم في تفعيل وتنمية دور المواطن في التقدم الصناعي والمجتمعي الذي تعيشه دولة الإمارات العربية المتحدة في حاضرها ومستقبلها حيث يكون المواطن هو المصدر الرئيسي للثروة وخلال خطة الخمسين عاماً القادمة. ومن جهته أوضح على محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في أبوظبي التقني أن المواطنين شاركوا بجدارة وقدموا مستويات رائعة من الأداء الراقي والتنافس المتميز في كافة السباقات التي تم تقسيمها إلى سباقات للرجال وأخرى للنساء وكلاهما مقسم إلى 4 مراحل سنوية وهي ما فوق ال 18 عاماً، ومن 16-18 عاماً، ومن 11-16، ومن 7-11 أعوام، لافتاً إلى أن المهرجان ستواصل مراحله تباعاً في كافة إمارات الدولة حتى 20 فبراير الجاري.

علي المرزوقي:
الفعاليات تتواصل في مختلف إمارات الدولة حتى 20 فبراير الجاري



مبارك الشامسي:
300 من مختلف الجنسيات وعائلاتهم بينهم 100 مواطن يشركون في السباقات لأول مرة

• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة "أم الإمارات"، توج مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني 55 فائزاً منهم عشرة مواطنين، بجوائز "سباقات مهرجان أبوظبي التقني للصحة واللياقة" بعد تنافسهم مع نحو 300 شخص من مختلف الأعمار والجنسيات وعائلاتهم بينهم وأول مرة 100 مواطن شاركوا بحماس في سباقات الجري التي نظمها "أبوظبي التقني" أمس في جزيرة السعديات بأبوظبي، ضمن فعاليات الدورة التاسعة لمهرجان أبوظبي التقني، المرح للصحة واللياقة 2020، التي ينظمها "أبوظبي التقني" حتى 20 فبراير الجاري بمختلف إمارات الدولة،



خالد الظنحاني الشخصية المكرمة في المهرجان الدولي للمواهب الهندية

• الفجيرة - الفجر

كرم المهرجان الدولي للمواهب الإبداعية الهندية، الأديب الإماراتي خالد الظنحاني، رئيس مجلس إدارة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، بمناسبة اختياره الشخصية العربية المكرمة في الدورة الحادية عشرة للمهرجان الذي تنظمه منظمة ريسالا الثقافية الدولية الهندية، وذلك نظير إسهاماته البارزة في المجال الثقافي والاجتماعي عموماً، ومد جسور التواصل الثقافي والحضاري بين الشعبين الإماراتي والهندي.

جاء ذلك خلال الحفل الختامي لفعاليات المهرجان الذي أقيم في المدينة الإعلامية بإمارة الفجيرة، بمشاركة 750 متسابقاً من الجالية الهندية المقبضة بدولة الإمارات، وحضور جماهيري غفير هاق العشرة آلاف شخص، تتقدمه شخصيات ثقافية واجتماعية هندية بارزة، حيث يهدف المهرجان إلى تقديم شباب الجاليات الهندية القيمة خارج الهند وتطوير مواهب الطلبة الهنود في المجالات الأدبية والثقافية والاجتماعية. وألقى خالد الظنحاني كلمة عقب تسلمه التكريم، شكر فيها القائمين على المهرجان الدولي، مثنياً ومقدراً جهود منظمة ريسالا الهندية في تمكين الشباب الهندي ودعم مواهبهم الإبداعية، مؤكداً أهمية التواصل بين الحضارات والانفتاح على الثقافات الأخرى، وتبادل المعارف والخبرات معها، وفتح باب الحوار للتعرف والتفاهم والاحتكاك للوصول إلى عالم متسامح متصالح يعمه السلام.

وأضاف الظنحاني: "لقد علمني المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بأن أكون داعي سلام ومحبا للناس جميعاً ومتسامحاً مع ثقافات وشعوب العالم، وهو ما جعلني أمنح العلاقات الإماراتية الهندية قدراً كبيراً من عطائي الثقافي والإنساني، بهدف تعزيزها ودفعها للأمام".
يذكر أن منظمة ريسالا الثقافية الدولية الهندية تعمل منذ سنوات في أوساط شباب الجاليات الهندية المقيمين خارج الهند من أجل تمكينهم ثقافياً واجتماعياً، وتقوم بالعديد من الأنشطة الاجتماعية والثقافية، مثل نشر مجلة "Pravasi Risala" وتوزيع المنح الدراسية للطلاب المحتاجين، ودعم برامج التطوير المهني والإشراف على الأنشطة الثقافية والخدمات المجتمعية، ويعد المهرجان الدولي للمواهب الإبداعية أحد أبرز برامجها الرئيسية الذي تنظمه على مدى السنوات ال 11 الماضية كمهرجان ثقافي يتم خلاله تنظيم مسابقات في مختلف الفنون الشعبية والأدبية.

علماء الأحياء البحرية والجيولوجيا في جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية:

دراسة جديدة تكشف انتقال التغيرات «الأبيجينية» عبر أجيال الشعاب المرجانية للتكيف مع تأثيرات التغير المناخي



فريق من جامعة نيويورك في أبوظبي تحت إشراف يوسف إدغصور أستاذ علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي، وجون بيرت الأستاذ المشارك في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي، وإميلي هاويز الباحثة السابقة في جامعة نيويورك أبوظبي، بالإضافة إلى فريق من الباحثين من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية، الذين توصلوا إلى أن المرجان الصخري الذي يعرف باسم "مرجان الخ" قادر على نقل التغيرات الأبيجينية عبر الأجيال لمساعدتها على التكيف بسرعة مع التغيرات البيئية الضارة.

ويسمح علم ما فوق الجينات "الأبيجينيتكس Epigenetics" بتعديل النمط الظاهري للجينوم دون تغيير التسلسل الوراثي الفعلي، حيث يؤثر على كيفية استخدامه عبر تحديد الوقت والآلية المناسبة لتنشيط أو تعطيل الجينات. وقام فريق الباحثين بجمع وتحليل أجزاء من مستوطنات مرجانية صخرية موجودة في أوساط مائية مختلفة "أبوظبي والفجيرة"، وحصلوا على عينات من البرقعات والحيوانات المتوية والشعاب المرجانية البالغة الناتجة عن التلقيح التبادلي، وتم تحديد العوامل الأبيجينية في الشعاب المرجانية باستخدام تقنيات تسلسل الجينوم الكامل، حيث لوحظ تأثير

• أبوظبي - الفجر

كشفت فريق من علماء الأحياء البحرية والجيولوجيا في جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية، في سبق علمي هو الأول من نوعه، عن انتقال التغيرات "الأبيجينية" أو ما يعرف باسم "علم ما فوق الجينات" عبر أجيال الشعاب المرجانية. ويأتي هذا الاكتشاف الذي نشر ضمن دراسة جديدة في مجلة "نيتشر كلايمت تشينج" لعزز الفهم البيولوجي للشعاب المرجانية، بالإضافة إلى فتح آفاق جديدة لتعويض خسارة هذه الأنواع الرئيسية في الأنظمة البيئية البحرية. وتشير النتائج إلى أن توليد مستعمرات وبرايات مرجانية مكيفة وراثياً عبر التغيرات الأبيجينية، يمكن من إعادة توطين الشعاب المرجانية المحتضرة بشكل طبيعي. ويسبب التغير المناخي انخفاضاً ملحوظاً في عدد الشعاب المرجانية حول أنحاء العالم، وذلك في ظل مخاوف العلماء من عدم قدرة الشعاب المرجانية على التكيف وراثياً للتغلب على الوتيرة المتسارعة لأزمة التغير المناخي. بينما أشارت دراسة "توارث التغيرات الأبيجينية بين أجيال الشعاب المرجانية" التي قام بها

المستقبلية". من جهته، قال بيرت: "يمثل التغير المناخي الخطر الأكثر تهديداً للشعاب المرجانية على مستوى العالم، حيث تتوقع معظم الأبحاث فقدان الشعاب المرجانية على نطاق واسع خلال القرن المقبل، فبالنظر إلى طول عمر أجيال الشعاب المرجانية، نستنتج أن الوتيرة المتسارعة للتغير المناخي تفوق قدرة الشعاب المرجانية على التكيف وراثياً لمواجهة درجات الحرارة المرتفعة. بينما توضح هذه الدراسة إمكانية انتقال التغيرات الأبيجينية التي تعزز القدرة على مقاومة الحرارة عبر أجيال الشعاب المرجانية، مما يزيد بشكل كبير من قدرتها على الاستجابة سريعاً لتغيرات البيئة".

بيئي واضح على جينوم الشعاب المرجانية، وتم تحديد العوامل الأبيجينية المرتبطة بالبيئة الحارة والمالحة، وتوضيح تأثيرها المحتمل على قدرة مقاومة الشعاب المرجانية. وفي هذا الإطار، قال إدغصور: "إن ما تم اكتشافه يعني وجود إمكانات كبيرة لتذكور وإنث الشعاب المرجانية لنقل التغيرات الأبيجينية عبر أجيالها المتعاقبة، حيث توضح هذه الدراسة قدرة سلالات الشعاب المرجانية على التأثير بشكل إيجابي على مقاومة الأجيال اللاحقة لديها في البيئات سريعة التغير، وتحمل أفاقاً وإمكانات واسعة لحماية هذه الكائنات البيئية الفريدة والمحافظة عليها للأجيال

منوعات العسل

23



لا تنخدعوا بالهالة الصحية

الحليب النباتي أكثر سكرياً من حليب البقر

حذر خبراء الصحة من أن المشروبات التي تحتوي على سائل حليب بديل قد تكون أقل صحة من المشروبات المصنوعة من حليب البقر، حيث نصحوا المتسوقين بالانتباه للخدع التي تسوق لها (الهالة الصحية) للأغذية النباتية.

وقالت الكاتبة والصحفية سارة كرابتون في تقرير بصحيفة تلغراف البريطانية، وفقاً لدراسة جديدة عن المشروبات الساخنة الموسمية التي أجرتها منظمة (أكشن أون شوغر)، إن العديد من المقاهي لا تضع علامات بالقدر الكافي على المشروبات التي تحتوي على حليب بديل لإظهار كمية السكر الموجودة فيها.

سبايس لاتييه التي ستلتقى تنبيهها من نوع منبه أمير.

زيادة السكريات في المنتجات

وأكدت الكاتبة أن بعض المتاجر زادت من نسبة السكر في منتجاتها منذ إجراء الاستطلاع الأخير قبل ثلاث سنوات، وفي عام 2016 كانت الفانيلا لاتييه في (كنتاكي فرايد تشيكن) تحتوي على 19 غراماً من السكر، وأضحت تحتوي في الوقت الراهن على 26 غراماً.

وفي هذا السياق، قال الدكتور سول كونفير من جمعية (دنتال ويلينغ تراس) الخيرية، إن النتائج مثيرة للقلق لأن العديد من الأطفال يستهلكون هذه المشروبات الاحتفالية السكرية التي لا تضر بصحتهم بشكل عام، وإنما تضر أيضاً بصحة أسنانهم.

وأفادت الكاتبة بأنه يوجد يومياً 100 طفل على الأقل في مستشفيات المملكة المتحدة بعد أن اقتلعت أسنانهم الفاسدة بسبب التسوس الناتج عن الأطعمة والمشروبات السكرية التي يمكن الوقاية منها تماماً.

وينبغي القول إنه حان الوقت أن تتصرف المقاهي والمطاعم بمسؤولية أكبر، مما يعني تقليل كميات السكر والوجبات في قائمة المشروبات الخاصة بهم، والتوقف عن تقديم الأرباح على صحة الأفراد، إذ إن هذه السكريات المضافة من شأنها أن تعدي نسبة السمنة وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتقاوم أزمة تسوس الأسنان.

السكر بمقدار الثلث تقريباً.

وأفادت كاترين جينر، مديرة الحملات في منظمة أكشن أون شوغر التابعة لجامعة لندن، بأن المستهلكين الذين يبحثون عن بدائل الألبان قد يصابون بالصدمة عندما يعلمون أن العديد من المقاهي والمطاعم تستخدم الحليب البديل المحلى، خاصة وأن المعلومات الخاصة بالتغذية غالباً ما يصعب العثور عليها، حيث إن المعلومات تتوفر فقط على المواقع الإلكترونية أو لا تتوفر على الإطلاق.

مقدار السكريات في اليوم

بالنسبة للبالغين فإن مقدار السكر الذي يجب تناوله في اليوم هو 30 غراماً، أما للأطفال فهو 25 غراماً للذين تتراوح أعمارهم بين 11 و16 سنة، و20 غراماً للأطفال من 5 إلى 11 سنة، و15 غراماً فقط للأطفال من سنتين إلى 5 سنوات.

في هذا الإطار، دعت المجموعة التي قامت بالحملة إلى فرض ضريبة على المشروبات السكرية التي وضعتها الحكومة لتشمل المشروبات اللبنية، فضلاً عن تلك التي تحتوي على العصائر الإضافية.

وعما قريب ستلتقى أكبر المنتجات حتماً التي شملتها الدراسة الاستقصائية شارة حمراء لإجمالي نسبة السكر التي تتجاوز أكثر من 13.5 غراماً لكل وجبة، باستثناء شركة (كوستا جينجربريد لاتييه) و(بريتس سويبا مايمكن

وذكرت أن حليب الشوفان من (ستاركيس) يحتوي على أكثر من سبع ملاعق صغيرة من السكر، أي ما يعادل 29.5 غراماً و350 سعرة حرارية مقارنة بالمشروب نفسه المصنوع من الحليب نصف الدسم، الذي يحتوي على ما يعادل خمس ملاعق شاي فقط، وأقل من نصف السعرات الحرارية وقدرها 168 سعرة حرارية.

كما تم اكتشاف أن مشروب الشوكولاتة الساخنة بالكرايميل مع القشدة المخفوقة باستخدام حليب الشوفان يحتوي على أكثر من 23 ملعقة صغيرة من السكر، أي ما يعادل تناول أربع قطع شوكولاتة بيضاء والبطاطا بنكهة الفراولة أو شرب ثلاث علب كوكا كولا.

وعلى نحو مماثل، يتكون مشروب الشوكولاتة الساخنة التي تقدمها محلات بريس البريطانية المعتادة من حليب جوز الهند والأرز، على 10 ملاعق صغيرة من السكر مقارنة بحليب محلات ليون كامل الدسم، الذي لا يحتوي إلا على أربع ملاعق صغيرة.

بديل حليب البقر

بالنسبة للأشخاص الذين يبحثون عن بديل لحليب البقر، فإنهم يستهلكون نسبة إضافية من السكر دون قصد بسبب نقص المصفاة التعريفية و(الهالة الصحية) الخاصة بالخيارات النباتية. وأظهر البحث أن التغيير من استهلاك حليب الشوفان إلى حليب اللوز يمكن أن يقلل من محتوى

فوائد الزنجبيل مع العسل والجينسنغ: الثنائي المضاد للتعب في الشتاء

فوائد الزنجبيل مع العسل أو من دونه، كذلك الجينسنغ، لا تُضاهى لمقاومة التعب الذي قد يصيب غالبية الأشخاص في فصل الشتاء. فالنباتات المحفزة والمقوية تمتلك القدرة على محاربة التعب الجسدي والفكري، ولكن كذلك على تقوية الدفاعات المناعية للجسم، وهذه هي حال الزنجبيل والجينسنغ، إنها فعلاً جذور الطاقة الحقيقية.

خلايا المناعة (الخلايا الليمفاوية) ويدفعها إلى إنتاج بروتين الأنترفيرون، القادرة على تحييد بعض أنواع الفيروسات.

- إضافة إلى ذلك يبدو أنها تزيد من مستوى الكورتيزول في الدم (الهرمون الذي يسمح لنا بالتفاعل مع الإجهاد) لمنع عمل البرولاكتين. وفي الوقت الحاضر اعترفت منظمة الصحة العالمية بأنه قد تم إثبات سريريا باستخدام الجينسنغ لتحسين القدرات الجسدية والعقلية عند الشعور بالتعب والإرهاق، ومشاكل التركيز لدى الأشخاص الذين يمررون بفترة النقاهة.

محاذير الاستعمال

يجب على الأشخاص الذين يعانون داء السكري وارتفاع ضغط الدم الشرياني أو أمراض القلب، أن يمتنعوا عن أخذ جميع المنتجات التي تحتوي على الجينسنغ من دون مشورة طبية. وإضافة إلى ذلك فإن الأشخاص الذين يعانون الأرق والاضطرابات العصبية أو من السمنة، يجب أن يستهلكوا الجينسنغ بحذر تام. ولا تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام هذه النبتة من قبل النساء الحوامل والمرضعات والأطفال والمراهقين أقل من 18 عاماً.

"التوتر والإجهاد".

ويقال عنه في الغالب إنه جزء من "قوة G"، مثل الزنجبيل والجوارانا والجنطيانا - جميعها تبدأ بحرف G

- جذر الجينسنغ يحتوي على سابونين تريتينين والجينسينوسيدات، والتي يوجد منها على الأقل عشرات الأنواع المختلفة. والتأثيرات المعقدة لهذه المواد (التي يبدو أنها تختلف وتتناوب حسب الشخص الذي يأخذها) تكافح التوتر والإجهاد، ولكن أيضاً تعمل كمقو في حالة التعب الجسدي / أو العقلي ومساعدة الأشخاص في فترة النقاهة على استعادة قوة أجسامهم.

- أثبتت التجارب التي أجريت في المختبر على زراعة الخلايا وعلى الحيوانات، أن الجينسنغ يحفز خلايا من

معها، بسبب خصائصها المضادة للتخثر. وبناءً عليه يجب أخذ نصيحة طبية بما يتعلق بذلك وخصوصاً في حالة وجود مشاكل حصى المرارة، أو مشاكل تتعلق بالقلب أو السكري أو أمراض الدم.

الجينسنغ في حالة التعب الجسدي والعقلي

الجينسنغ من النباتات التي يقال عنها "مكتيفة" - أي تساعد الجسم على التكيف مع احتياجاته للدفاع ضد الأمراض، أي تساعد الجسم على الاستجابة المناعية ضد الاعتداءات، والخلل الذي يتعرض إليه سواء من الداخل (العدوى) والالتهابات، أو من الخارج

ومن هنا تأتي شهرته بشكل رئيسي.

- الزنجبيل مضاد للالتهابات ومضاد للفيروسات، ويخفف الحمى ويحارب الحالات المشابهة للإنفلونزا والحساسية، فكيف إذا ما اقترن بالعسل الذي يملك قدرات فائقة على محاربة الالتهابات.

- الزنجبيل يخفف كذلك الآلام المرتبطة بالصداغ النصفى والدورة الشهرية واضطرابات المعدة المختلفة.
- الزنجبيل يحفز الشهية ويمنع القيء خلال الحمل (أو خلال التنقل والحركة - المواصلات).

- وأخيراً يحتوي الزنجبيل على 40 نوعاً من مضادات الأكسدة، ونجد في الزنجبيل الزيت العطري الأساسي والنشا والعديد من فيتامينات بي (B1, B2, B3) وفيتامين سي C والعناصر المعدنية مثل المنغنيز والفسفور والمغنيسيوم، والكالسيوم والصوديوم والحديد، ولهذه كلها تأثير على تعزيز الجسم. كذلك يحتوي العسل على العديد من مضادات الأكسدة التي تؤمن الحماية للجسم.

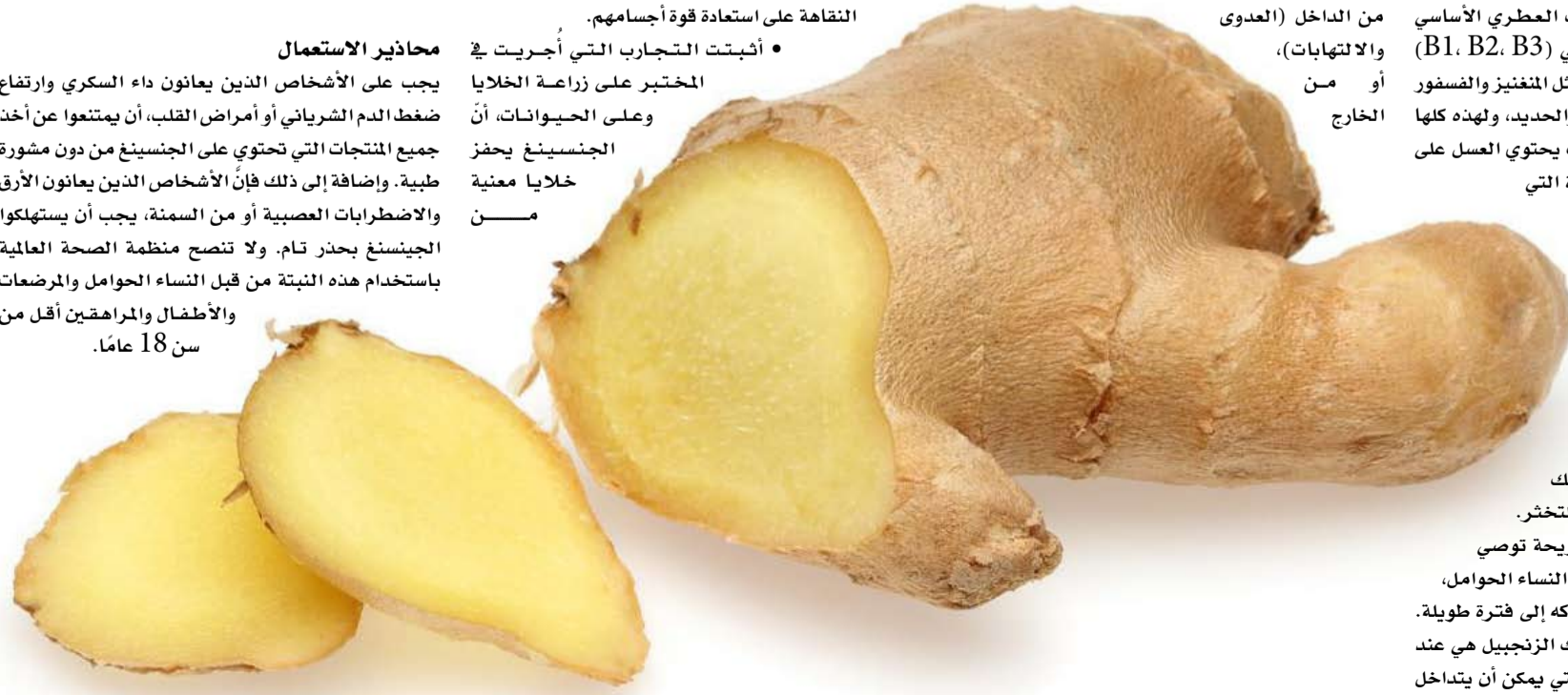
محاذير الاستعمال

لا يُنصح باستهلاك الزنجبيل قبل الخضوع إلى عملية جراحية، لأنه يمتلك خصائص مضادة للتخثر.

وليس هناك موانع صريحة توصي بعدم استهلاكه من قبل النساء الحوامل، ولكن يُنصح بعدم استهلاكه إلى فترة طويلة. والموانع الوحيدة لاستهلاك الزنجبيل هي عند أخذ بعض أنواع الأدوية التي يمكن أن يتداخل

الزنجبيل في حالة التعب الشديد يشتهر الزنجبيل منذ العصور الوسطى بأثاره القوية، الأمر الذي يفسر شهرته...

- الزنجبيل فعال بشكل خاص في حالة انخفاض الطاقة. وفي الواقع فإنه يحفز ويقوي الجسم.



منع استيراد تبغ الأرجيلة ولفائف السجائر المسخنة كهربائياً بدون الطوابع الضريبية الرقمية بداية من مارس

•• أبوظبي-وام

أعلنت الهيئة الاتحادية للضرائب أنه اعتباراً من بداية شهر مارس المقبل سيُمنع استيراد جميع أنواع تبغ الأرجيلة المعسل ولفائف السجائر التي تسخن كهربائياً غير المُعرَّفة بالطوابع الضريبية الرقمية، إلى الدولة، في إطار تطبيق المرحلة الثانية لنظام "العلامات المميزة على التبغ ومنتجاته"، بهدف حماية المستهلكين من الغش التجاري والمنتجات رديئة الجودة.

ودعت الهيئة جميع منتجي ومستوردي وموزعي التبغ ومنتجاته وكافة الأطراف المعنية بهذا القطاع إلى الالتزام بالنظام الصادر بموجب قرار مجلس الوزراء المؤرقم 42 لسنة 2018 بشأن "وضع علامات مميزة على التبغ ومنتجات التبغ"، ويهدف إلى تتبع عبوات التبغ ومنتجاته إلكترونياً منذ إنتاجها حتى وصولها للمستهلك النهائي لضمان مطابقتها للمواصفات القياسية المعتمدة، والالتزام الكامل بسداد الضريبة الانتقائية المستحقة عليها.

وشددت في بيان صحفي على أهمية تطبيق قرار الهيئة الاتحادية للضرائب رقم 2 لسنة 2019 بشأن تطبيق "نظام العلامات المميزة على التبغ ومنتجاته"، الذي دخل حيز التنفيذ اعتباراً

من الأول من نوفمبر الماضي، حيث بدأت الهيئة بتوفير "الطوابع الضريبية الرقمية" بالتعاون مع شركة "دي لا رو" المشغلة للنظام ليتم إصدار أوامر شراء بشأنها من قبل مستوردي ومنتجي تبغ الأرجيلة المعسل ولفائف السجائر التي تسخن كهربائياً لتثبيتها على هذه السلع الانتقائية لبيان أنه تم سداد الضريبة عنها.

ووفقاً لقرار الهيئة فإنه اعتباراً من الأول من شهر مارس 2020 سيُمنع استيراد جميع أنواع السلع الانتقائية المحددة بالقرار إلى الدولة بدون وجود علامات مميزة الطوابع الضريبية الرقمية عليها، واعتباراً من الأول من شهر يونيو 2020 سيُمنع توريد أو نقل أو تخزين، أو حيازة السلع الانتقائية المحددة في القرار وتشمل تبغ الأرجيلة المعسل ولفائف السجائر التي تسخن كهربائياً في الدولة بدون علامات مميزة.

وأكد سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب أن تطبيق المرحلة الثانية لنظام "العلامات المميزة على التبغ ومنتجاته" بتوسيع نطاق النظام ليشمل تبغ الأرجيلة المعسل ولفائف السجائر التي تسخن كهربائياً جاء استكمالاً للتطبيق الناجح للمرحلة الأولى التي بدأ بموجبه منع بيع تداول وحيازة جميع أنواع السجائر التي لا تحمل "الطوابع الضريبية

الرقمية" في الأسواق المحلية اعتباراً من بداية شهر أغسطس الماضي.

وأضاف: "يدعم النظام جهود الهيئة لتحقيق الضرائب، ومكافحة التهرب الضريبي، كما يساهم في حماية المستهلكين من الغش التجاري، ومن تسرب المنتجات الرديئة للأسواق، والحفاظ على سلامة البيئة وصحة الإنسان، وتقوم الهيئة بتطبيق النظام بالتعاون مع دوائر الجمارك ودوائر التنمية الاقتصادية اعتماداً على آليات رقابية إلكترونية متطورة تتميز بالدقة والكفاءة، لضمان تنفيذ التشريعات الصادرة بهذا الشأن التي حددت الالتزامات المتبادلة بين الهيئة وداهي الضرائب مع الحرص الكامل على حماية المستهلكين.

وأكد حرص الهيئة على تنفيذ خطة توعية متكاملة لتهيئة الأسواق المحلية للاستعداد المبكر لتطبيق المرحلة الثانية من نظام "العلامات المميزة على التبغ ومنتجاته" بكفاءة، وبما لا يؤثر على الأنشطة التجارية للقطاع، فقامت الهيئة بالتعاون مع الشركة المشغلة للنظام بعقد لقاءات وورش عمل مستوردي ومنتجي وتجاري التبغ ومنتجاته، تم خلالها تقديم عروض توضيحية حول النظام، وتمت الإجابة على كافة استفسارات ممثلي قطاعات الأعمال المعنية، كما تم تنفيذ حملات إعلامية وإعلانية في وسائل الإعلام، وعبر مواقع



تفاهم بين أبوظبي للتنمية والمؤسسة الأمريكية لتمويل التنمية

•• أبوظبي-وام

وحضر التوقيع سعادة جون راكولتا سفير الولايات المتحدة لدى دولة الإمارات العربية المتحدة وسعادة خليفة القببسي نائب مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية وعدد من المسؤولين في كلا الجانبين.

وقال سعادة محمد سيف السويدي: يسعدنا اليوم التوقيع على مذكرة التفاهم مع المؤسسة الأمريكية لتمويل التنمية الدولية والتي تترجم حرص الصندوق على تكوين شراكات استراتيجية مع مؤسسات التنمية الإقليمية والدولية لتعزيز التعاون المشترك وتبادل الخبرات لتعزيز الإمكانات في مواجهة التحديات التي تؤثر على عملية التنمية المستدامة في الدول النامية.

وأضاف: أن المذكرة ستعزز استفادة الصندوق من الخبرات التي تتمتع بها المؤسسة الأمريكية لتمويل التنمية الدولية خاصة في مجال تمويل استثمارات القطاع الخاص الوطني في الدول النامية، مشيراً إلى أن الصندوق حريص على تطوير واستحداث أدوات تمويلية واستثمارية لتعزيز من دوره الريادي في مجال التنمية الاقتصادية وزيادة الآثار الإيجابية لمشاريع الصندوق من الناحية الاقتصادية والاجتماعية في الدول المستفيدة. من جانبه، أعرب آدم بوهرل عن أهمية مذكرة التفاهم التي تم توقيعها اليوم مع صندوق أبوظبي للتنمية، لافتاً إلى أن المذكرة سيكون لها دور إيجابي في دعم وتعزيز

العلاقات المشتركة بين الجانبين، خاصة فيما يتعلق بالتمويل التنموي ودعم استثمارات القطاع الخاص في الدول النامية. وأضاف أن صندوق أبوظبي للتنمية يعد من المؤسسات التنموية الرائدة عالمياً في دعم مبادرات تحقيق التنمية المستدامة في الدول النامية، مؤكداً أن الاتفاقية ستهدد لعلاقات استراتيجية بين المؤسسات في مختلف المجالات وتحقيق الأهداف المشتركة. وأشار إلى أن المؤسسة الأمريكية لتمويل التنمية تعمل بالشراكة مع القطاع الخاص لتمويل حلول مستدامة لأكثر التحديات التي تواجه العالم النامي، إضافة إلى أنها تستثمر في قطاعات مثل الطاقة والرعاية الصحية والبنية

الاحتية الحيوية والتكنولوجيا. وإلى جانب النشاط الإنمائي الذي يسطع به صندوق أبوظبي للتنمية، فإنه يحرص أيضاً على تنوع أدواته الاستثمارية كأحد أهم الأدوات في رفق مقومات التنمية الاقتصادية في الدول النامية وذلك من خلال المساهمات الرأسمالية والاستثمار في أسواق رأس المال لتحفيز النمو الاقتصادي في تلك الدول، إضافة إلى تشجيع وإشراك القطاع الخاص المحلي في تنفيذ وتطوير المشاريع الاستثمارية في الدول المستفيدة، وكانت مشاريع الصندوق الاستثمارية الأثر الكبير في تعزيز النمو الاقتصادي وخلق فرص العمل وتحسين المستوى المعيشي للمجتمعات.

الفجر

25 كلية دبي للسياحة تعزز تطوير مهارات طلابها وخبراتهم العملية

•• دبي- وام

تلتزم كلية دبي للسياحة - التي أسستها دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي "دبي للسياحة" - بتطوير قدرات ومهارات طلابها وتزويدهم بالمعارف والخبرات العملية.

وتتميز المناهج التعليمية التي تعتمدها كلية دبي للسياحة بالمرج بين التعليم الأكاديمي والتأهيل المهني والتدريب العملي ضمن خمسة مجالات أساسية هي السياحة والفعاليات والضيافة وتجارة التجزئة وفنون الطهي حيث تتضمن البرامج التعليمية مبادرات تقام على مدار عام كامل بالتعاون مع شركاء القطاع تضمن للطلبة الحصول على التدريب العملي الذي يوفر لهم فرصة اكتساب المهارات من واقع بيئة العمل الحقيقية.

ويقدم هذه البرامج خبراء متميزون من ذوي الخبرة الواسعة من خلال التعليم المبني على التجارب وإثراء المناقشات في الصفوف الدراسية ما يثمر في إعداد طلبة قادرين على تحقيق نتائج ملموسة وحقيقية في قطاعي السياحة والضيافة والتغير باستمرار في دبي.

وتضم الهيئة التدريسية في كلية دبي للسياحة مدرّبين ومحاضرين محترفين في عدة مجالات.

وقال عيسى بن حاضر المدير العام لكلية دبي للسياحة: "تدرك كلية دبي للسياحة الحاجة إلى تمكين الشباب الراغبين بدخول سوق العمل في قطاع السياحة وتحقيق النجاح والتميز في حياتهم المهنية.. ولهدفاً فإننا نلتزم بإعدادهم جيداً وتزويدهم بالخبرات وتوسيع نطاق معارفهم في هذا القطاع.. من جهته قال الشيف كريستيان بيسبروك كبير مدرّبي برنامج فنون الطهي في كلية "دبي للسياحة" إن كلية دبي للسياحة تعد طلبتها.



أبوظبي العالمي يحصل على اعتراف الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات

•• أبوظبي-وام

أعلن سوق أبوظبي العالمي المركز المالي الدولي في أبوظبي عن نشر الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات لرايين قانونيين إيجابيين حول صلاحية ونفاذ الترتيبات التي تدرج تحت اتفاقيات الجمعية في السوق.

وتصدر الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات للمرة الأولى رأيين قانونيين حول أي ولاية قضائية في منطقة الخليج، حيث يعزز هذان الرأيان من مكانة سوق أبوظبي العالمي في توفير إطار قانوني عالمي راسخ يتيح للمؤسسات والشركات إدارة مخاطرها بكفاءة أفضل.

وأعد الرأيان الصادران عن الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات من قبل مكتب شيرمان أند ستيرتنغ آل بي للجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات وأعضائها وهما يؤكدان على إفاذ الترتيبات التي تدرج ضمن اتفاقيات الجمعية لدعم نمو الائتمان، لكل من الجهات المقدمة والمستفيدة من الضمان في سوق أبوظبي العالمي. كما يكمل الرأيان الجديان الرأي القانوني الصادر عن الجمعية حول تنفيذ الاتفاقيتين الرئيسيتين للجمعية لسنة 1992 ولسنة 2002 فيما يتعلق بأحكام المعاوضة ضمن الأطر التشريعي الشامل في سوق أبوظبي العالمي. وتسهم اتفاقيات الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات لدعم نمو الائتمان في إدارة وتخفيف مخاطر التخلف عن السداد في عقود المشتقات المبرمة لمعاملات المشتقات المتداولة خارج البورصة من خلال تمكين الأطراف التجارية من التمتع بمستويات متغيرة من الضمانات لدعم أوضاعها في التداول بشكل مستمر. وعند منح هذه الاتفاقيات على أساس المعاملة بالمثل، تعمل هذه الاتفاقيات على الحد من التعرض لمخاطر الإعسار للطرفين وتمكن بعض المؤسسات المالية من الامتثال للمتطلبات الدولية مثل لائحة البنية التحتية لسوق الأوربية الصادرة عن الاتحاد الأوروبي. وتعد أحكام لوائح الإعسار المالي لسنة 2015، بما في ذلك أحكام المعاوضة وتقديم الضمان المستندة إلى قانون المعاوضة النموذجي الصادر عن الجمعية الدولية للمبادلات والمشتقات جزءاً من الإطار التشريعي الشامل لسوق أبوظبي العالمي والقيمة الفريدة التي يقدمها للجهات الراغبة بمزاولة أنشطة تداول المشتقات.

284.3 مليون درهم أرباح أبوظبي الوطنية للتأمين خلال 2019

•• أبوظبي-وام

ارتفعت أرباح شركة أبوظبي الوطنية للتأمين، المدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 284.3 مليون درهم خلال العام 2019 بنمو نسبته 20.7% مقارنة مع 235.6 مليون درهم في العام 2018.

ووفقاً لبيان صحفي نشرته الشركة أمس فقد زادت إجمالي الأقساط المكتتبة بنسبة 29% لتصل إلى 3.76 مليار درهم، مقابل 2.91 مليار درهم في عام 2018، كما سجلت صافي الأرباح الفنية نمواً بنسبة 1.6% لتبلغ 143.7 مليون درهم، مقابل 141.4 مليون درهم.

كما ارتفع صافي إيرادات الاكتتاب بنسبة 6.4% لتصل إلى 393.2 مليون درهم، مقارنة مع 369.5 مليون درهم في العام 2018. وزادت أرباح الاستثمار بنسبة 48.3% إلى 142.2 مليون درهم في نهاية العام 2019. وعلى مستوى إيرادات الاستثمار فقد ارتفعت بنسبة 48.3% إلى 142.2 مليون درهم خلال العام الماضي، مقارنة مع 95.5 مليون درهم في عام 2018.



العجلة

26

خلال حفل رسمي سيقام في مركز إكسبو الشارقة
غرفة الشارقة تحتفي بـ16 فائزاً بالدورة الرابعة
لجائزة الشارقة للتميز 2019 اليوم الأربعاء

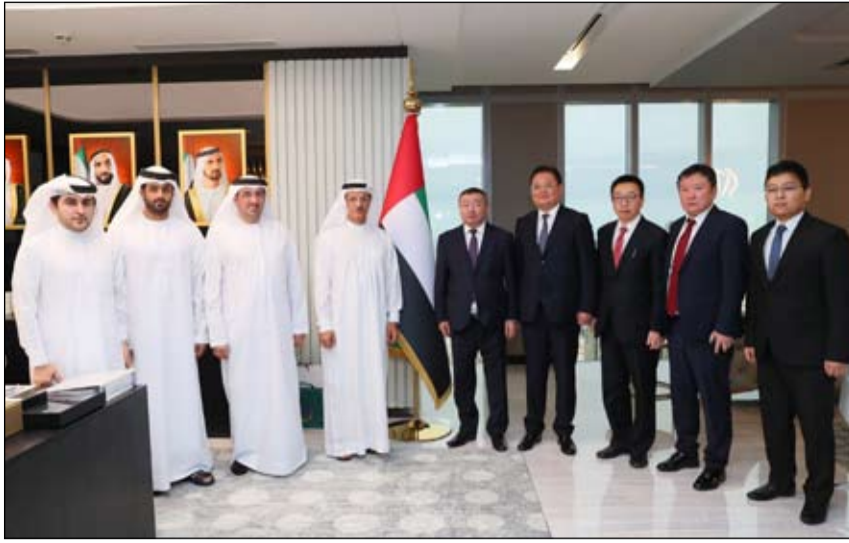
•• الشارقة- الفجر:

تحتفي غرفة تجارة وصناعة الشارقة اليوم الأربعاء بـ16 فائزاً بالدورة الرابعة من "جائزة الشارقة للتميز 2019"، وذلك خلال حفل رسمي سيقام في مركز إكسبو الشارقة، برعاية كريمة من سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي العهد ونائب حاكم الشارقة. وشارك في دورة الجائزة لعام 2019 أكثر من 100 منشأة اقتصادية من الإمارات والمملكة العربية السعودية ومملكة البحرين وسلطنة عمان ودولة الكويت، إلى جانب عشرات من رواد ورائدات الأعمال، في حين ساهم في مرحلة التقييم أكثر من 60 مقيماً مختصاً في مختلف فئات الجائزة الستة التي تشمل جائزة الشارقة للتميز، وجائزة الشارقة للتميز الخليجي، وجائزة الشارقة للمشاركة للصغيرة والمتوسطة، وجائزة الشارقة لرواد الأعمال، وجائزة الشارقة الخضراء، وجائزة الشارقة للمسؤولية المجتمعية للشركات. ويشهد الحفل تكريم فرق التقييم ولجان التحكيم التي ضمت عدداً من الأسماء والشخصيات البارزة والناجحة في دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب قائمة الشركاء والرعاة الاستراتيجيين والإعلاميين والداعمين للجائزة والتي تضم كل من المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وهيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، والبرنامج الوطني للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، ومركز الشارقة للتحكيم التجاري الدولي، ومركز الشارقة لتنمية الصادرات، وبنك الإمارات، وشهدت الجائزة في دورتها الرابعة إجراء العديد من التطورات شملت تقسيم جائزة "الشارقة للمشاريع الصغيرة والمتوسطة" إلى فئتين تضمين فائزين اثنين يحصل كل منهما على 25 ألف درهم، وتشمل هاتين الفئتين، فئة المشاريع المتناهية الصغر والتي تضم 5 موظفين أو أقل، وفئة المشاريع الصغيرة والمتوسطة والتي تضم أكثر من 5 موظفين، كما شملت التعديلات فتح مجال المشاركة في فئة "جائزة الشارقة لرواد الأعمال" لكافة إمارات الدولة، والمخصصة لكافة أجيال رجال الأعمال في الإمارات الذين لهم بصمة مميزة في عالم الأعمال، والتي تضم على اختيار فائزين اثنين يحصل كل منهما على 50 ألف درهم، كما قدمت الجائزة في دورتها الأخيرة دورات تدريبية معتمدة من المؤسسة الأوروبية لإدارة الجودة (EFQM)، وتعد "جائزة الشارقة للتميز" إحدى مبادرات غرفة الشارقة التي أطلقتها في العام 2016 بهدف تعزيز مكانة مدينة الشارقة كوجهة مهمة للعيش والعمل والاستثمار، فضلاً عن تشجيع الحكومات الوطنية وتشجيع اعتماد معايير الجودة وأخلاقيات العمل، وتطوير مسؤولية منشآت القطاع الخاص تجاه المجتمع، إضافة إلى تشجيع الممارسات الصديقة للبيئة، وتعزيز دور المنشآت الاقتصادية في دفع عجلة التنمية المستدامة من خلال توفير التسهيلات وإطلاق المشاريع والمبادرات الجديدة وتحفيزها على مواصلة النجاح وتقدير إنجازاتها.

الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات
تطلق نظاماً جديداً للابتكار

•• دبي- وام:

أطلقت الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات نظام شامل لإدارة الابتكار الرقمي، يعمل على مشاركة الأفكار المبتكرة التي يقدمها موظفو الهيئة، والتحقق من صحتها وتنفيذها، ويعمل النظام وفق آلية محددة لتنظيم عملية الابتكار بدءاً من الإعلان عن التحديات، إلى وضع الأفكار وصولاً إلى تحويلها مشاريع قائمة. ويعمل النظام الجديد - الذي أطلقه ماجد سلطان المسار نائب المدير العام لقطاع الاتصالات في الهيئة - على توجيه الأفكار الابتكارية وربطها بأهداف الهيئة واستراتيجياتها، كما يدعم النظام المستخدمين من خلال مختبر ابتكار تفاعلي وجلسات عصف ذهني تفاعلية، حيث تم تصميم النظام وفق مفهوم الابتكار المتوجع، القائم على جمع الأفكار وتطويرها من خلال مشاركة الأفكار بين الموظفين ومناقشتها حول أفكارهم وتحسين أفضل النتائج. وحول النظام الجديد قال ماجد سلطان المسار يعتبر الابتكار عنصراً من المحاور الوطنية لروية الإمارات 2021 التي تندرج تحت عنوان متحدون في المعرفة، والذي ينشد تحقيق اقتصاد مرعي ومتنوع ومن تقوده كفاءات إماراتية ماهرة، وتعزيزه أفضل الخبرات بما يضمن الأذهان بعيد المدى لدولة الإمارات وشعبها، لقد أولت حكومة دولة الإمارات وبتوجيهات قيادتنا الرشيدة الابتكار أولوية عظمى، كونه المحرك الحقيقي للأمام، ومن هنا عملت الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات ومن منطلق مسؤوليتها من واحد من أهم القطاعات في عصر الثورة الصناعية إلى إطلاق العديد من المبادرات والمشاريع الهادفة إلى تحفيز الابتكار بين موظفي الهيئة بشكل خاص، ومتعامليها على وجه العموم، ومن هذه المبادرات نظام الابتكار الذي أطلقناه اليوم، والذي سيعمل على تعزيز ثقافة الابتكار في الهيئة من خلال تبني الأفكار الإبداعية وتطويرها وفق آليات مدرسة تتحول إلى مشاريع قائمة تساهم في دعم مسيرة الابتكار في الدولة، وسيفتح النظام الجديد الباب واسعاً أمام المبدعين من موظفي الهيئة لتقديم ما في جعبتهم من أفكار مبتكرة، وهو يعتبر تجسيدا لسياسات الابتكار في دولة الإمارات العربية المتحدة، الهادفة إلى تحويل مفهوم الابتكار إلى عمل وثقافة مؤسسية فعالة ودائمة في حكومة دولة الإمارات، وتعزيز القدرات الابتكارية لدى الكوادر البشرية الإماراتية، والخروج بنتائج تحفز الشرائح الاقتصادية وتعزيز القدرات التنافسية العالمية لدولة الإمارات، تم تصميم النظام بطريقة تساعد المبتكر على تطوير أفكاره من خلال ورش العصف الذهني والمختبر الابتكار الافتراضي، حيث ستخضع كل فكرة إلى عملية منظمة تتألف من ست مراحل، لضمان أن تأخذ هذه الفكرة حثها من الرعاية والتطوير والاهتمام.



خلال استقبال وزير البناء والتنمية المنغولي

المنصوري يبحث جوانب الشراكة الاقتصادية والتجارية مع منغوليا

•• أبوظبي- الفجر:

يوليو المقبل، إلى جانب عدد من الجهود لتطوير منظومة النقل والخدمات اللوجستية بمنغوليا. وأضاف أن بلاده تتمتع بعدد من المزايا التنافسية في الخدمات التعدينية وتحديد الذهب والزنك، فضلاً عن امتلاكها ثروة حيوانية كبيرة، وعدد من السلع الزراعية.. مشيراً إلى حرص بلاده على الارتقاء بالعلاقات بين البلدين في كافة المجالات التنموية والاستفادة من الإمكانيات والخبرات الواسعة التي تتمتع بها دولة الإمارات والشركات الإماراتية ولحق شركات مشرمة تحقق المنفعة المتبادلة للبلدين.

مع دولة الإمارات بعلاقات ثنائية متينة وهو ما يجب أن يتم ترجمته في حجم التبادلات التجارية والاقتصادية، والعمل المشترك لاستكشاف فرص الشراكات الاستثمارية. وأشار إلى أن القطاع السياحي من القطاعات التي تحمل العديد من الفرص الواعدة للتعاون الثنائي سواء فيما يتعلق بالاستثمار في البنية التحتية السياحية أو تعزيز تبادل الوفود السياحية بين أسواق البلدين، وكذلك قطاع النقل الجوي والتعاون لفتح خطوط طيران مباشرة بين مدن البلدين لما لها من أثر مباشر على سهولة انتقال رجال الأعمال والسياحة وسبل تعزيز حجم التبادلات التجارية بالاستفادة من الفرص والإمكانيات المتوفرة لدى الطرفين. شارك في الاجتماع سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد للشؤون الاقتصادية، وسعادة زورغيت شينغو سفير منغوليا غير المقيم لدى دولة الإمارات، إلى جانب عدد من مسؤولي الجانبين. قال معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، إن دولة الإمارات حريصة على توسيع نطاق شراكاتها الاقتصادية والتجارية وتعزيز أطر التعاون مع مختلف دول العالم، مشيراً إلى أن منغوليا ترتبط

شركة الإمارات للاستثمارات الاستراتيجية تستحوذ على عقارات بقيمة مليار درهم

•• أبوظبي - الفجر:

جودة ومدرة للعائدات المرتفعة.. وتعتبر صفقة شراء هذه العقارات جزءاً من خطط شركة الإمارات للاستثمارات الاستراتيجية الرامية إلى تحقيق مجموعة من عمليات الاستحواذ الاستراتيجية، والتي تشمل التوسع بل تتضمن قطاعات هامة أخرى مثل قطاع الطيران والمبادرات في قطاع الطاقة النظيفة التي تدعمها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، ومن المقرر الكشف عن عدد من عمليات الاستحواذ الأخرى خلال مؤتمر المستثمرين المقبل. واختتم الرئيس التنفيذي، وبتطبيق نظام حوكمة الشركات القوي لدينا واتساع استراتيجيتنا الاستثمارية الواعدة، سنواصل عملنا بخطى وثيقة نحو الاستحواذ على الأصول ذات القيمة المرتفعة في مختلف القطاعات، والتي ستعزز مكانتنا الريادية وتحقق الفائدة للمستثمرين المحليين والدوليين في شركة الإمارات للاستثمارات الاستراتيجية، كما أضاف " أننا سنواصل التزامنا بالبحث عن الفرص الاستثمارية التي تضمن أعلى معدلات نمو في العائد ورأس المال ضمن النتائج المالية للعام الجاري، كما أنه من المقرر الكشف عن النتائج المالية للعام 2019 قبل تاريخ 30 أبريل المقبل.. وجرى الاستثمار في هذه الصكوك من قبل فئات استثمارية متنوعة منها البنوك، ومدراء المحافظ وصناديق الاستثمار من دول مجلس التعاون الخليجي ومختلف أنحاء العالم. ومن المتوقع أن يهدد النجاح غير العادي الذي حققته الشركة في برنامج التمويل المتوسل (MTN) الطريق أمام كيانات خاصة أخرى تتخذ من الإمارات مقراً لها للوصول إلى أسواق رأس المال الدولية، فضلاً عن تعزيز تنمية التمويل الإسلامي في الدولة.

الصكوك الإسلامية التي أصدرتها شركة الإمارات للاستثمارات الاستراتيجية بقيمة 2.2 مليار درهم (600 مليون دولار أميركي) في يوليو 2019 والتي شهدت إقبالا لافتاً من قبل المستثمرين. ويأتي إصدار هذه الصكوك المطابقة للشريعة الإسلامية لمدة خمس سنوات ضمن برنامج الشركة الساعي إلى إصدار مليار دولار أميركي والذي تم إدراجه في بورصة لندن للأوراق المالية، بنسبة ربح 3.939% المعدل لـ 35 نقطة أساس فوق معدل التقديرات الأولية. ولقد كان الطلب على الصكوك قوياً وارتفع ذلك من خلال مشاركة أكثر من 135 مستثمر من أكثر من 20 دولة في الإكتتاب الذي فاق التوقعات بما يعادل 6.2 مرات ضعف المبلغ الصادر ليصل إلى 13.6 مليار درهم (3.7 مليار دولار أميركي). وتحظى العقارات التي قامت الشركة بشراؤها مؤخراً بمواقع متميزة داخل

إطلاق أول سيارة للمعاقين بصرياً من شركة تيسلا

افتتاح فعاليات الدورة الرابعة من معرض تقنيات الإعاقة البصرية «سايت مي» بمركز إكسبو الشارقة

•• الشارقة- الفجر:

لافتاً إلى أن دعم الغرفة لهذا الحدث، يأتي تماشياً مع توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بضرورة دعم ذوي الإعاقة والأخذ بيديهم لتحقيق الإنجازات وحرص سموه الدائم على أن تكون الإمارة الباسمة صديقة لفئة ذوي الإعاقة، وتتبعوا الكانعة العالمية الرموقة في مصاف المدن الداعمة لهذه الفئة المهمة والمؤثرة، من خلال تعزيز قطاع المعارض والمؤتمرات بأنشطة وملتقيات توفر لهم تقنيات ومنتجات مبتكرة في مجال الإعاقة، بما يساهم في تمكينهم وتعزيز دورهم واندماجهم على النحو الأمثل في مجال التعليم والعمل وزيادة الأعمال.

الرحمن بوخاطر النائب الثاني لرئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة وعدد من أعضاء مجلس إدارة الغرفة، وعبد الله الزمر رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمعاقين بصرياً، وسعادة محمد أحمد أمين مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وسعادة سيف محمد المدفع الرئيس التنفيذي لمرکز إكسبو الشارقة، إلى جانب ممثلي عدد من الجهات الحكومية والقطاع الطبي والإسكان المتخصصة في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية. وتوجّل سعادة عبد الله سلطان العويس برفقة الحضور في أروقة المعرض يرافقه مجموعة من المكفوفين، حيث استمعوا إلى شرحاً حول المنتجات

عبد العزيز النعيمي يكرم المكاتب العقارية و مباني 5 نجوم

•• عجمان- وام:

الجهود المبذولة ودوره الفعال في السوق العقاري بإمارة عجمان. من جانبه أكد سعادة عبد العزيز بن ناصر النعيمي مدير عام الدائرة بالتكليف إرتفاع مشاركة ملاك المباني العقارية في نظام التصنيف بنسبة 100% مقارنة بالدورة التقييمية السابقة حيث حازت عدة مباني لأول مرة على تصنيف الخمس نجوم بالإضافة إلى إرتفاع عدداً من المباني العقارية ذات التصنيف خمس نجوم وأربع نجوم وهي مؤشرات تؤكد نجاح المشروع ووعي العاملين في السوق العقاري بضرورة تبني التميز و الإبداع كأسلوب عمل لتحقيق الأهداف

النعيمي إن مشروع تصنيف المباني والمكاتب العقارية مشروع طموح يعكس توجه القيادة الرشيدة ورؤيتها الاستراتيجية لتحقيق التنمية الشاملة على كافة عالية من الجودة والكفاءة وهو ما أهل إمارة عجمان إلى تحقيق المزيد من الإنجازات وحصد مراكز متقدمة على سلم التميز في شتى المجالات. وأوضح أن نيل مشروع تصنيف المباني والمكاتب العقارية جائزة المشروع الحكومي المتميز يؤكد نجاح المشروع وتحقيقه لأهدافه المسطرة حيث شهدت إمارة عجمان تحسناً ملحوظاً في أداء المكاتب العقارية وجودة مرافق المباني والخدمات المقدمة التي تسعى



الفكرة

27 إمبراور، تشارك في أعمال مؤتمر الطاقة IDEA CAMPUS ENERGY 2020 العالمي في ولاية دنفر، كولورادو الأمريكية

•• دبي-الصحف:

تشارك مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبراور" أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم في أعمال مؤتمر الطاقة IDEA CAMPUS 2020 العالمي والمنعقد بولاية دنفر، كولورادو الأمريكية تحت شعار "القدرة على التغيير". بتنظيم الجمعية الدولية لتبريد المناطق IDEA التي تضم في عضويتها 2400 خبير من 30 دولة، ويستمر الحدث حتى 14 فبراير الجاري. ويشارك أحمد بن شيفار الرئيس التنفيذي لـ "إمبراور" في المؤتمر إلى جانب طيف واسع من الخبراء والمتخصصين الدوليين، وتأتي أهمية المؤتمر من أجندة أعماله التي تتمحور حول الدور الريادي والاستراتيجي لأنظمة طاقة تبريد وتدفئة المناطق في البنى التحتية للطاقة المستدامة في قطاعات حيوية واسعة كالطيران والصحة والنقل ومراكز البحوث والمنشآت العسكرية. ويتزامن انعقاد المؤتمر الدولي مع اجتماع مجلس إدارة الجمعية الدولية لطاقة المناطق الذي يعد في شيفار أحد أعضائه وهو أول تمثيل عربي وخليجي في هذا المجلس العالمي. وقال بن شيفار الرئيس التنفيذي لـ "إمبراور" الذي تم تجديد عضويته للمرة الثالثة لمدة 3 سنوات حيث منح منصب جديد كعضو في مجلس الإدارة الفخريين: "إن إمبراور حريصة على أن تتبادل الخبرات مع كل الأطراف العاملة في صناعة التبريد، ومن خلال مشاركتها في الحدث يمكنها عرض تجربتها الفريدة على هذا الصعيد. مضيفاً أن أنظمة طاقة تبريد وتدفئة المناطق باتت تمثل العصب الرئيسي لأداء فاعل ومستدام في مختلف القطاعات والأنشطة الاجتماعية والاقتصادية. وأكد بن شيفار أن مثل هذا الحدث الدولي يمكن "إمبراور" من بناء جسور متينة مع قطاب صناعة تبريد المناطق ومع الشركاء التجاريين كما يعد فرصة ثمينة لتبادل الآراء وإجراء الحوارات الثرية الهادفة إلى الارتقاء بتصميم أنظمة تبريد وتدفئة المناطق وتطوير تقنيات مبتكرة، فضلاً عن المشاركة في ورش العمل تتعلق بموضوع التوزيع الحراري. تتضمن أجندة المؤتمر جلسات نقاشية عميقة أبرزها انعقدت أمس الاثنين وأدارها ريب تورتون، رئيس الجمعية الدولية لتبريد المناطق IDEA، وتتمحور حول بؤسلة توجهات الطاقة وتقنياتها حاضراً ومستقبلاً فضلاً عن رسم معالم مستقبل يتسم بمرونة وفعالية أكبر وأقل كربوناً لأنظمة الطاقة في الجامعات، ومراكز الرعاية الصحية، ومراكز البحوث، وغيرها.

مجمع دبي للاستثمار يستقطب استثمارات

بقية 42 مليار درهم طوال عقدين

•• دبي-وام

كشف مجمع دبي للاستثمار، المجمع الصناعي والتجاري والسكني المملوك بالكامل لشركة دبي للاستثمار. عن تمكنه من جذب استثمارات وصلت قيمتها إلى 42 مليار درهم على مدار العقدين الماضيين ما يدل على أهمية مجمع دبي للاستثمار كنموذج أعمال ناجح. وإلى جانب كونه واحداً من أكبر المشاريع المتكاملة في الشرق الأوسط فقد أكدت الشركة تحقيقه نمواً مستداماً وتدرجياً في محفظته الاستثمارية حيث تم تأجير 97% حتى الآن من إجمالي مساحة الأرض البالغة 17 مليون متر مربع. ويتمتع مجمع دبي للاستثمار اليوم بمستوى واضح من الازدهار ويضم أكثر من 12 ألف وحدة سكنية ويقدم فيه أكثر من 160 ألف شخص وتوجد فيه ست مدارس وخمسة فنادق قيد التشغيل إضافة إلى مستشفى وأربع عيادات وشقق مفروشة مزودة بكافة الخدمات و 313 مبنى سكنياً للموظفين ويوفر 20 مليون قدم مربعة من المساحات المكتبية كما يضم مجمع دبي للاستثمار أكثر من 4200 مستأجر بينهم 645 مصنعا ومنشأة صناعية و 25 مبنى للمكاتب و 18 صالة عرض. وقال عمر السمار مدير عام مجمع دبي للاستثمار إن المجمع شهد نمواً نوعياً في حجم الاستثمارات على مدار السنوات العشر الماضية حيث إن أرقام الاستثمار المتنامية تعد لبلايا على ثقة المستثمرين بهذا المشروع وتؤكد التزام المجمع إزاء تعزيز التصورات الإيجابية لقدرة التنافسية الهائلة وبما أنه يعد واحداً من أفضل المواقع الاستثمارية في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة العربية عموماً ما يعمل المجمع باستمرار على تعزيز بنيته التحتية وخدماته ولوائحه التنظيمية، لضمان سهولة ممارسة الأعمال وسيرها في الاتجاه الصحيح، ومواصلة تحقيق نتائج رابحة.



منتدى دبي ساوباولو للأعمال يؤكد ضرورة تفعيل التعاون في القطاعات الواعدة

•• دبي-وام

أظهرت الكلمات والعروض التعريفية والنقاشات التي أجريت خلال فعاليات منتدى دبي ساوباولو للأعمال الحاجة إلى تكثيف الجهود المشتركة والاستفادة من فرص الأعمال غير المكتشفة بين المدينتين في قطاعات واعدة ذات اهتمام مشترك مثل الصناعات الغذائية والتقنية والابتكار والنقل والخدمات اللوجستية.

وشهد المنتدى الذي نظّمته غرفة تجارة وصناعة دبي في مقرها مشاركة وفد رفيع المستوى من ولاية ساوباولو البرازيلية برئاسة سعادة جواو دوريا حاكم ولاية ساوباولو حيث كان في استقبالهم سعادة ماجد سيف الغرير رئيس مجلس إدارة غرفة دبي بحضور عدد من أعضاء مجلس إدارة الغرفة وعمر خان مدير المكاتب الخارجية للغرفة. ووقعت غرفة تجارة وصناعة دبي ووكالة ساوباولو لتشجيع الاستثمار مذكرة تفاهم مشتركة تهدف لتعزيز التنسيق والتعاون وتبادل الخبرات بين الجانبين بما يخدم المصالح والأهداف المشتركة. ولفت دوريا إلى النمو المتزايد في العلاقات الثنائية بين الجانبين مشيراً إلى أنه طلب من طيران الإمارات إطلاق رحلة إضافية ثانية إلى ساوباولو بدءاً من العام المقبل وذلك لتلبية الطلب على السياحة والأعمال بين الجانبين داعياً كذلك إلى تأسيس المزيد من الشركات الاقتصادية بين مجتمعي الأعمال في ساوباولو ودولة الإمارات. وبيدوره أكد الغرير أهمية المنتدى في



وكالة ساوباولو لتشجيع الاستثمار الذي غطوا في عروضهم التعريفية المشهد الاقتصادي في الولاية وفرص الاستثمار ومشاريع الشركات بين القطاعين العام والخاص. وبيدوره قدم عمر خان مدير المكاتب الخارجية في غرفة دبي عرضاً تعريفياً أمام الحضور حول اقتصاد دبي والمزايا التنافسية التي توفرها الإمارة لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة وكيفية تفعيل قنوات التواصل والحوار المشتركة. وتعتبر البرازيل أكبر شريك تجاري لدبي في أمريكا اللاتينية حيث بلغت قيمة التبادل التجاري غير النطفي بين الجانبين 1.5 مليار دولار أمريكي خلال العام 2018 في حين يبلغ عدد الشركات البرازيلية المسجلة في عضوية غرفة دبي أكثر من 130 شركة.

توفير منصة لتحفيز الحوار المفتوح والنقاشات حول فرص الأعمال والاستثمار بين قادة ومسؤولي وممثلي القطاعين العام والخاص في كل من دبي وسابواولو متحداناً عن القواسم المشتركة التي تجمع المدينتين وتجعل منهما بوابة للاستثمار في منطقتيها مشيداً بالدور الذي يلعبه المكتب التمثيلي لغرفة دبي في ساوباولو في تعزيز الشركات الاقتصادية والتبادل التجاري والاستثماري. ووصف الغرير كل من الاتفاقية التي وقعتها الغرفة مع وكالة ساوباولو لتشجيع الاستثمار وقرار الوكالة بافتتاح مكتب لها للترويج الاستثماري في دبي بالتطور المذهل الذي سيكون له انعكاسات إيجابية على العلاقات الثنائية بين الجانبين. وأضاف الغرير قائلاً إن غرفة دبي

ورش عمل ومشاريع متنوعة تنفذها غرفة عجمان خلال أسبوع عجمان للابتكار

•• عجمان-وام



نظمت غرفة تجارة وصناعة عجمان، ضمن مشاركتها في إسبوع عجمان للابتكار - ضمن فعاليات شهر الإمارات للابتكار 2020، الذي يقام تحت شعار الإمارات تبكر للاستعداد للخمسين - ورش عمل ومشاريع متنوعة للزوار والمشاركين، تناولت معرفة آخر مستجدات الثورة الرابعة ومعرفة أحدث مفاهيم وتقنيات وأدوات الإدارة حول كيفية تطبيق الذكاء الاصطناعي وأدوات الإدارة المستقبلية والتغلب على التحديات واستكشاف فرص النمو والتنافس والإنتاجية وتحديد الفرص المستقبلية وكيفية الاستجابة وموعده مباشرة الابتكار والتخطيط له. وأكدت إيمان الشامي مديرة إدارة التطوير والابتكار رئيس فريق الابتكار في غرفة تجارة وصناعة عجمان. أن غرفتنا عجمان نظمت عدداً من ورش العمل المتنوعة منها ورشة "أثر الثورة الصناعية الرابعة وتطبيقاتها

على وظائف المستقبل وورشة "ابتكر في مشروعك" بالتعاون مع مجلس سيدات أعمال عجمان التي تستهدف من خلالها عضوات المجلس سيدات الأعمال بشكل عام للتعرف على خطوات تطوير المشروع وتعزيز تنافسية منتجات سيدات الأعمال، بالإضافة إلى ورشة عمل موجهة للطلاب والأطفال

مؤتمر ومعرض إبداعات عربية 13 يطرح أجندته لعام 2020

•• دبي - الصحف:

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي والرئيس الأعلى لجامعة حمدان بن محمد الذكية، تم الإعلان خلال مؤتمر صحفي أقيم أمس عن انطلاق فعاليات الدورة الثالثة عشر من مؤتمر ومعرض إبداعات عربية في الفترة ما بين 24 - 26 فبراير 2020 في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض. ويقام هذا الحدث الرائد الذي يسلط الضوء على الإبداعات والابتكارات في العالم العربي تحت شعار "بناء مستقبل الأعمال والابتكار: إنترنت الأشياء والمجتمع"، ويستقطب نخبة من الخبراء وصناع القرار والقادة من مختلف أرجاء العالم المناقشة الفرص والتحديات التي تفرزها التكنولوجيات الرقمية على قطاعات الأعمال المختلفة إلى جانب تأثير إنترنت الأشياء على نمط الحياة.

هذا وأقيم المؤتمر الصحفي اليوم في مقر جامعة حمدان بن محمد الذكية والذي ترأسه السيد فيهد السعدي، نائب رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية لمجموعة الرئيس والرئيس التنفيذي لمجموعة اندكس القابضة، وبحضور عدد من المسؤولين من جامعة حمدان بن محمد الذكية وممثلين من الإعلام. وأوضح فيهد السعدي، بأن "مؤتمر ومعرض إبداعات عربية 13"، الذي يحظى برعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي الرئيس الأعلى لـ "جامعة حمدان بن محمد الذكية"، يعود مرة أخرى ليستشرف مستقبل الأعمال والابتكار من منظور إنترنت الأشياء والمجتمع، لافتاً إلى أن الدورة المرتقبة تمثل استكمالاً للزمخ الذي حققته

الدورات السابقة على صعيد تحفيز الاستثمار في الابتكار، باعتباره حجر الأساس لصنع مستقبل أكثر ازدهاراً وأماناً واستدامة. وأضاف: "تتسم جدول أعمال الدورة المرتقبة بالغمى والتنوع، مع التركيز على الابتكار تماشياً مع توجه دولة الإمارات التي تعتبر سباقاً عربياً ورائدة عالمياً في تطويع وتسخير التكنولوجيا والاقتصاد في خدمة المسيرة للتنمية، لتتقدم اليوم مسيرة الريادة في خلق اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة والإنتاجية والإبداع وريادة الأعمال. تماشياً مع رؤية القيادة الأوساط بحلول العام ذاته. ويشرفنا في "جامعة حمدان بن محمد الذكية" تنظيم

حيز كبير من أجندة "مؤتمر ومعرض إبداعات عربية 13"، بالنظر إلى أهميتها كإحدى أبرز الابتكارات التكنولوجية الداعمة لمسيرة النمو الاقتصادي، كما تحمله المؤسسات من أفكار إبداعية. ويأتي التركيز على التقنية المبتكرة في الوقت الذي تشهد فيه الإمارات تطوراً لافتاً وزيادة لافتة في حجم الإنفاق على حلول إنترنت الأشياء، والذي يتوقع أن يبلغ 1.4 مليار دولار محلياً بحلول العام 2023، وأن يصل إلى 17.63 مليار دولار في منطقة الشرق الأوسط بحلول العام ذاته. ويشرفنا في "جامعة حمدان بن محمد الذكية" تنظيم

الحدث بالشراكة الفاعلة مع "اندكس للمؤتمرات والمعارض"، لدفع مسيرة الابتكار وريادة الأعمال وإثراء المعرفة وإيجاد حلول فاعلة للتحديات الناشئة في وجه الجامعات والمؤسسات من القطاعين الحكومي والخاص، استناداً إلى دعائم متينة قوامها التكنولوجيا والابتكار. ومن جانبه، قال المهندس أنس المدني، نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لجموعة اندكس القابضة: "يشهد العالم اليوم توسعاً ملحوظاً في مجالات استخدام إنترنت الأشياء لا سيما من قبل الشركات والحكومات حول مختلف أرجاء العالم بهدف زيادة نطاق أعمالها.



فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر
فقد المدعو / مصطفى احمد شديد بيومي، مصر رقم (23327754A) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0507908880	فقد المدعو / دينا حمد عبدالكريم عبدالكريم، الاردن الجنسية - جواز سفره رقم (P498850) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0558958485	فقد المدعو / ياسين محمد غريب فهميم احمد محمد الاسود، مصر الجنسية - جواز سفره رقم (A23122928) والمدعو/ عبدالله محمد غريب فهميم احمد محمد الاسود، مصر الجنسية - جواز سفره رقم (A16212895) والمدعو/تاليا محمد غريب فهميم احمد محمد الاسود، مصر الجنسية - جواز سفره رقم (A08860426) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506827433	فقد المدعو/اختر شاه خان بادشاه خان، افغانستان الجنسية جواز سفره رقم (1452552) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الافغانستانية او اقرب مركز شرطة بالامارات.	فقد المدعو/عبدالله عبدالعزيز عبدالله العامري، اليمن الجنسية جواز سفره رقم (07151108) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة اليمنية او اقرب مركز شرطة بالامارات.	فقد المدعو/مارياما كانكاكاتبى شتله سوباييا، الهند الجنسية جواز سفره رقم (H8187270) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الهندية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

هذا وأقيم المؤتمر الصحفي اليوم في مقر جامعة حمدان بن محمد الذكية والذي ترأسه السيد فيهد السعدي، نائب رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية لتتمة

منوعات

الغلاف

31

طرح 5 أغنيات من ألبومه الجديد

هيثم سعيد: الحظ لا وجود له في الفن

طرح الفنان المصري هيثم سعيد 5 أغنيات من ألبومه الجديد، آخرها التي تحمل اسم الألبوم (يوم 30) التي صوّرها على طريقة الفيديو كليب وظهرت فيها زوجته وابنه، على أن يمضي في طرح الأغنيات الثلاث الباقية بمعدل أغنية أسبوعياً.

ويشير سعيد في هذا الحوار إلى أن الألبوم يُبرز شخصيته، خصوصاً أن الاختيارات الموسيقية تعود بالكامل له، موضحاً أنه تعامل فيه مع الجيل الشاب والمخضرم، ولافتاً إلى أن الفن يختلف تماماً ولم يعد الإنتاج العنصر الأساسي فيه.

هيثم الذي خاض أكثر من تجربة تمثيلية، ابتعد عن الشاشة خلال العام المنصرم بسبب انشغاله بالتحضير للألبوم، على أن تكون له عودة من خلال عمل عربي مشترك خلال الفترة المقبلة.

مدرسة لها طُرفها، وبالتالي كان لا بد أن يحصل تشابه بين الكليبات، ولكن حاولت الاعتماد على المؤثرات الصوتية أو فيديو كليب الكلمات. هناك أغنيات تعتمد على الصور (فتح الشباك) و(شوفلك حل)، والكليب الذي يعتمد على الكلام يكسر عامل الملل إلى حد ما ويجنب التشابه مع الكليبات الأخرى.

• كفتان ينتمي إلى الجيل الشاب، هل تعتبر أن الفرص المتاحة أمامكم هي واحدة أم أن البعض أكثر حظاً من غيره؟
- الحظ لا وجود له في الفن، بل التواجد يحتاج إلى الاجتهاد وإلى أن يكون الفنان حقيقياً. وفي النهاية التوفيق من ربي، بأن يتمكن الفنان من إيصال الرسالة أم لا، والمسألة لا علاقة لها بالخط.

والتحدي اليوم، هو أن تصمد الأغنية لأيام عدة (ترند)، لأنه يمكن أن يقدم الفنان أغنية ناجحة جداً وتصمد لأيام معدودة أو أسابيع عدة، وأنا أحلم بأن تكون هناك استمرارية في النجاح كما حصل معي في أغنية (هم مالمه بينا يا ليل) أو في أغنية زياد برجي (شو حل) أو أغنية (ثلاث دقائق) ل(أبو).

• هل يمكن أن ينتظر الجمهور منك مشاريع فنية جديدة إلى جانب الغناء؟

- في العام المنصرم، بسبب انشغالي بعمل موسيقي، توقفت تماماً عن التمثيل، وكانت آخر أعمالني (قصة حب) للمخرج فيليب أسمر، وبمشاركة باسل خياط ونادين الراسي وماجد المصري ومن إنتاج زياد شويري. في آخر سنتين اعتذرت عن الأعمال التمثيلية التي عُرضت عليّ، وبعد صدور الألبوم، سأخذ إجازة لمدة شهر أو شهر ونصف الشهر. هناك عمل عربي مشترك، ولكنه غير مؤكد.

• انطلاقتك الفنية كانت من لبنان كما أنك متزوج من اللبنانية كارلا سكاب. كيف تتحدث عن هذه الناحية، وهل لديك حرص على إبعاد عائلتك عن الإعلام والأضواء؟

- طبعاً انطلاقتي كانت من لبنان، ولا أحب أن أقول عنه بلدي الثاني، لأن معزته عندي مساوي معزتي لمصر، كما أن زوجتي كارلا سكاب لبنانية وبالنسبة إلى إبعاد زوجتي وأولادي عن الأضواء والإعلام،

• طرحت حتى الآن خمس أغنيات من ألبومك الجديد، بأي تصور قمت بالتخطيط للأغنيات وكيف لمست الأصداء حولها بعد طرحها؟
- هذا صحيح. طرحتُ لغاية الآن خمس أغنيات من الألبوم، وهو يضم 8 أغنيات. وقد رغبت في التعاون مع شعراء وملحنين يجمعون بين الجيل الشاب والجيل المخضرم، وكلهم تعاملت معهم للمرة الأولى. والحمد لله جاءت النتيجة لطيفة ومختلفة عن سائر الأعمال الموجودة حالياً في السوق وأتمنى أن يتقبل الناس الألبوم. كيف تقبّل هذا الألبوم في مسيرتك الفنية وهل تتوقع أن يشكل نقلة فيها؟

- لا يمكنني تقييم الألبوم، بل أترك ذلك للناس، وإن كنتُ أتوقع أن يشكل نقلة في مسيرتي الفنية لأنه مختلف عن ألبومي السابقين، خصوصاً أن كل الأغنيات من اختياري ولم يتدخل أحد في اختيار الموسيقى أو الشكل الموسيقي، وشخصيتي واضحة فيه. وقد اتعدتُ إلى حد كبير عن الدراما، ما عدا أغنية (500 سكة) التي طرحت على شكل (سغل) العام 2019. أما بقية الأغنيات، فكلها تعكس البهجة والفرح. الأغنيات درامية، لكنها بعيدة عن الحزن.

• هل ترى أن الفن في هذه المرحلة صار أسهل بوجود (السوشيال ميديا) أم أكثر صعوبة بوجود كم هائل من الفنانين؟
- لا يمكن القول إن الفن صار أكثر سهولة أو صعوبة، بل هو أصبح مختلفاً تماماً، والعنصر الإنتاجي لم يعد هو العامل الأساسي فيه بل العنصر التسويقي، من خلال إيصال العمل الفني إلى أكبر عدد ممكن من الناس، وهنا يكمن التحدي. في السابق كانت تكلفة الأغنية عالية جداً، والناس لم يعودوا يهتمون بهذا الموضوع، لأنه يمكن لأغنية تكلفتها عالية جداً ألا يُكتب لها النجاح، بينما يستطيع فنان شاب صوّر أغنيته بكاميرا الموبايل أن يحقق نجاحاً كبيراً لأن إحساسه وصل إلى الناس.

لا شك أن (السوشيال ميديا) صبّت في مصلحة الفنان، ولكن تركيبة العمل اختلفت، والأغنيات اختلفت، وهناك فنانون يطرحون أعمالاً يحبها الناس وآخرون يطرحون أغنيات لا تلقى قبول الناس.

• من المؤكد أن هناك تشابهاً في شكل الكليبات التي تُطرح في الفترة الحالية، عربياً كما عالمياً. هل تعتبر أن هذا الأمر يساهم بانتشارها بشكل أوسع؟

- التشابه بين الكليبات لطالما كان موجوداً، ولكن أخيراً، وبسبب ازدياد عدد الكليبات المصوّرة وعدد المطربين الذين تخرجوا من برامج المسابقات الخاصة بالهواة، وقد تخرّجت من أحدها وهو برنامج (سوبر ستار)، أصبحت هناك حالة من الجفاف الفكري، وصار الاعتماد أكثر على (البيوتي شوت) أو اللقطات الجمالية بعيداً عن وجود قصة في الكليب، وابتات هذه اللقطات الجمالية



نسرين أمين تستعد للجزء الثالث من (ولاد رزق)



كشفت الفنانة نسرين أمين عن استعدادها للمشاركة في الجزء الثالث من فيم "ولاد رزق" الذي حقق نجاحاً كبيراً في دور العرض على مستوى الجزأين الأول والثاني. وأوضحت نسرين في تصريح صحافي أنها ستجسد دور زوجة أحمد عز تلك الفتاة الشعبية التي تريد العيش بالحلال مثل الجزأين الماضيين، لتعتبر شخصيتها الضمير المستيقظ في السلسلة، ولكن لم تتضح بعد خطوط القصة الجديدة. وأضاف أن الفيلم يضم أبطال الجزأين السابقين، وهم أحمد عز وعمرو يوسف وأحمد الفيشاوي وأحمد داود وكريم قاسم، ومحمد ممدوح، ومجموعة من ضيوف الشرف، والفيلم من تأليف صلاح الجهيني، وإخراج طارق العريان. يذكر أن آخر أعمال نسرين كان مسلسل "نصيبي وقسمتي 3"، حيث شاركت في حكاية "علي الهادي" مع نبيل عيسى، وحجاج عبد العظيم، وآخرين، وهو من تأليف عمرو محمود ياسين، وإخراج محمد جمعة.

جمانة مراد تشارك بـ(ذهب عيرة)

انضمت الفنانة السورية جمانة مراد إلى مسلسل "ذهب عيرة" للنجمة يسرا، المقرر عرضه في موسم دراما رمضان المقبل، وقد رشحتها المخرج سامح عبدالعزيز لتجسد دوراً مهماً ومحورياً خلال الأحداث. كما انضمت مؤخراً للمسلسل كل من الفنانة حلا شيحة والفنان خالد أنور، وجار التعاقد مع فنانين آخرين، والعمل من تأليف أمين جمال وأحمد عادل، وإخراج سامح عبدالعزيز، ومن المقرر أن ينطلق تصويره خلال أيام. ومن ناحية أخرى، تشارك جمانة في بطولة فيلم "يوم 13" بعد غياب 6 سنوات عن الشاشة، مع كل من أحمد داود، ودينا الشربيني، وشريف منير، ومجدي كامل، وأحمد زاهر، ونهال عنبر، وفيدرا، ونهى عابدين، ومحمد كيلاني، والفيلم من تأليف وإخراج وائل عبدالله. وكانت آخر أعمال جمانة الدرامية مسلسل "فرعون" الذي عرض في عام 2013 للفنان الراحل خالد صالح وطارق عبدالعزيز، والمؤلفين ياسر عبدالمجيد وعمرو الشامي، والمخرج وائل إحسان.



الفجل



من المؤكد أنك لا زلت تذكرين عزيزتي الأم مغامرات السناجب الكرتونية التي كانت تسرق البندق من حديقة الجيران، تلك المغامرات التي أولعت بها في صفرك ، ولكن عليك اليوم وبعد أن قاربت أن تصبحي

أما أن تحري في سر حب السناجب للبندق وما هي هائدة البندق للحامل خصوصاً؟

أخصائية التغذية الدكتورة وصال موسى تقدم لك هذه القائمة المختصرة لفوائد البندق التي لا تعد ولا تحصى...

البندق والحمل: يعتبر البندق نوعاً من المكسرات الغنية بالفيتامينات الضرورية لدعم صحة الأم وتعزيز صحة الجنين.

ما هي فوائد البندق للحامل؟

أوميجا 3 الذي يزيد من ذكاء الجنين. ويعمل البندق على تقليل الكوليسترول الضار وبالتالي ينصح بتناوله بالنسبة للحوامل اللواتي يعانين من أمراض القلب. - محاذير استخدام البندق للحامل: ليس هناك محاذير في استخدامه إلا أن هناك البعض ممن يعانين من حساسية البندق فيجب التوقف عن تناوله. ويفضل أن تتناوله الأم المرضعة لأنه يزيد من إدرار الحليب. ويفضل أن يتم تناوله حصصاً يفضل أن لا يكون مملحاً لأن الملح يرفع من نسبة السوائل في جسم الحامل مما يعرضها لارتفاع ضغط الدم

يحتوي البندق على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة التي تخلص جسم الأم الحامل من السموم. ويعمل البندق على حماية الجنين من التشوهات الخلقية. يحتوي البندق على نسبة عالية من الكالسيوم والمغنيسيوم وهما من العناصر التي تدعم صحة عظام وأسنان الأم والجنين. يحتوي البندق على نسبة كبيرة من البيروتين فهو من المكسرات الغذائية التي لا تجعل الأم تشعر بالجوع وبالتالي فهو لا يسبب زيادة في الوزن.

تعرفوا على أعراض وأسباب حساسية الأرتكاريا

الأرتكاريا من أكثر أنواع الحساسية الجلدية انتشاراً، وقد تبدأ بأحمرار وحكة بالجلد وتنتشر إلى ذيول وشحوب بالجلد، وينتج ذلك عن استجابة مناعية غير طبيعية، وقد تنتج الأرتكاريا عن حساسية تجاه الطعام أو الدواء، في هذا التقرير نعرف على أسباب الأرتكاريا .

أعراض الأرتكاريا

-الأرتكاريا يمكن أن تؤثر على الأشخاص من أي عمر ويتطور على أي جزء من الجسم. - الحكّة. - يمكن أن تختلف في الشكل والحجم ولكن سيكون لها حدود محددة بوضوح، عند الضغط عليها تتحول إلى اللون الأبيض. -عادة ما يتم الخلط بين أعراض الأرتكاريا وأعراض الحالات الأخرى، لكن الانتباه عن قرب إلى هذه العوامل المحددة يمكن أن يساعد في تمييز الأرتكاريا. - قد يصاحب الأرتكاريا أحياناً تورم عميق في الأنسجة يُعرف باسم الوذمة الوعائية، وغالباً ما يصيب الوجه أو الشفتين أو اللسان أو الحلق أو الجفون. -يمكن أن تستمر الأرتكاريا المزمّنة لأشهر أو حتى لسنوات وقد تنجم عن الإجهاد والحرارة والبرد وغيره من العوامل. -الأرتكاريا تختلف عن الأكزيما (التهاب الجلد التأتبي) في أن الأكزيما تتميز بالجفاف أو التقشر أو ظهور تقرحات أو تزيّف.

أسباب الأرتكاريا

-بشكل عام، جميع أشكال الحساسية الجلدية أو الأرتكاريا ناتجة عن استجابة مناعية غير طبيعية. -يُعتقد أن بعض أشكال الأرتكاريا المزمّنة تنجم عن استجابة مناعية ذاتية، البيض الآخر مجهول السبب تماماً.

الأرتكاريا الناجمة عن الحساسية

تحدث الأرتكاريا الناجمة عن الحساسية عندما يستجيب الجهاز المناعي بشكل غير طبيعي لمادة غير ضارة على خلاف ذلك ويطلق مادة كيميائية تعرف باسم الهستامين في مجرى الدم. والهستامين مادة التهابية تسبب أعراض الحساسية وتؤثر ليس فقط على الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، لكن الجلد كذلك. وتشمل الأسباب الشائعة للأرتكاريا الناجمة عن حساسية الطعام بعض الأطعمة (بما في ذلك المحار والبيض والمكسرات)، والأدوية (بما في ذلك الأسبرين والمضادات الحيوية)، ولدغ الحشرات (وخاصة النحل).

الأرتكاريا مجهولة السبب

الأرتكاريا المزمّنة غالباً ما تكون مجهولة السبب ويمكن أن تنتج عن الإجهاد أو غيرها من المحفزات، يعتقد أن تنشيط الأجسام المضادة (البروتينات المناعية التي تستهدف خلايا الجسم الخاصة) قد يؤدي أيضاً للإفراج عن الهستامين وغيرها من المركبات المؤيدة للالتهابات. بالإضافة إلى الإجهاد ، تتضمن العوامل المادية الشائعة التعرض للبرد والحرارة وأشعة الشمس والضغط والاهتزاز والمياه والاحتكاك.



رجل يحرث حقلاً مع زوج من الثيران في قرية شينايا الهندية. أ ف ب

قرأت لك

الشوفان



يقال من الكوليسترول، لأنه يمنع ترسب الكوليسترول داخل الشرايين والتصلب فيه، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسداده، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يوميا أي بمقدار كوب من الشوفان. الوقاية من السكري حيث اثبت دور الشوفان في المحافظة على مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها، فكونه غنيا بالكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية، المفيدة يساعد على بقاء امتصاص السكر في الأمعاء وتنظيم مستواه في الدم، وبالتالي أيضا يلعب دورا مهما في الوقاية من الإصابة بالسكر من النوع الثاني، كما وكون الشوفان مصدرا جيدا لعنصر المغنيسيوم فهو بذلك يساعد على تنظيم مستويات الأنسولين والجلوكوز في الجسم، فوائد الحبوب لمرضى السكري كثيرة. بصفته مصدرا للبروتين أيضا فهذا سيدعم موضوع زيادة الاحساس بالشبع لوقت طويل وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول لاحقا ومن هذا المنطلق تلعب حبوب الشوفان المتناولة يوميا دورا كبيرا في مسالة نقصان الوزن يحمي الشوفان من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنع السرطان.

سؤال وجواب

- من هو الشاعر صاحب الكوميديا الإلهية؟
- الإيطالي دانتي.
- من صاحب ملحمة الفردوس؟
- ملتون.
- ماذا تعني كلمة الخان؟
- الحاكم.
- ماذا تعني كلمة البتول؟
- العذراء
- ما معنى كلمة اللديوان؟ وما هو أصلها؟
- فارسية تعني الدفتر أو السجل.
- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟
- عمر الخيام.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضاها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس. - هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة. - هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة. - هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء. ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويفسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.

قصة الحمار والديك

في إحدى الأيام قرر لعم سلطان أن يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الأهل ولشترتي بعض الأغراض ففرح بذلك حماره رقيق وقال حمدا لله ليته يجلس هناك يومين أو حتى اشبع نوماً لأن الديك كوكو هنا يؤذن مع الضجر فيستيقظ العم سلطان ولا يتركني انام.. حمدا لله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حضيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبطن يصيح والأوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الأولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شيء. ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رقيق يحمل على ظهره بعض الأغراض الثقيلة ومشى طويلاً طويلاً ثم عاد مرة أخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد أراد منه الحصان ان يتعد عنه بسبب شخيره المعالي والقطة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور والكلب ينبع على القطة فيزداد الامر سوءا وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البط والأوز والدجاج عند وضع بيضهم... يا الهي اكاد اجن انا الحمار رقيق يحدث لي هذا... اه يا الهي اين غرفتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن.. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمار رقيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكنية في الريف الجميل واقسم ان لا يتبطر على تلك النعمة ابداً.

مساحة للتلوين

