

أبوظبي التقني ينظم
المسابقة الوطنية للمهارات
من 15-17 مارس المقبل

دايدا خليل:
(سر) اوصلي إلى
الجمهور العربي الواسع



أدوية فعالة وطرق
ص 23 بسيطة لعلاج نزلات البرد



هواوي تكشف عن أحدث هواتفها

أعلنت شركة هواوي الصينية عن أحدث هواتفها الذكية القابلة للطي لأول مرة، وأول جهاز من هذا القبيل يكون متاحاً دولياً، منافسة في هذه الفئة الطرازات الجديدة لشركة سامسونغ وموتورولا.

وكشفت الشركة عن هاتفها الجديد "ميت إكس إس" في تسجيل مصور بدلاً من إطلاقه خلال مؤتمر صحفي، حيث ألقى العرض التقني في إسبانيا الذي كانت تعتزم الكشف فيه عن الهاتف بسبب القلق من تفشي فيروس كورونا الجديد.

وعلى غرار سابقه، "ميت إكس"، الذي لم يشهد سوى إصدار محدود في الصين العام الماضي، تلفت الشاشة حول الهاتف من الخارج عندما يكون مغلقاً وتفتح على شاشة بحجم 8 بوصات بحجم الكمبيوتر اللوحي.

وتقول الشركة إن هناك تحسينات أخرى، من ضمنها إعادة تصميم الشاشة المكونة من 4 طبقات وتحديث مفصل "جناح الصقر".

ويوجد بالهاتف أيضاً أحدث مجموعة من شرائح كيرين 990 المحلية، وأنظمة كاميرا بأربع عدسات، كما يمكن استخدامه على نطاق أوسع من نطاقات شبكة الجيل الخامس (جي 5) عالية السرعة.

غير أن "ميت إكس إس" يواجه أيضاً عيباً واضحاً لأنه ينتقل إلى نظام التشغيل الكامل أندرويد التابع لشركة غوغل. ومنعت إدارة ترابم العام الماضي وصول هواوي للمكونات والتكنولوجيا الأمريكية لأسباب تتعلق بالأمن القومي، وهذا الأمر جزء من حرب تجارية وتقنية أوسع بين الولايات المتحدة والصين.

ناسا: زلازل وهزات تضرب المريخ

أكد أحدث مسبار تابع لوكالة ناسا وقوع زلازل وحتى هزات تابعة على كوكب المريخ بشكل دوري، فيما أورد علماء، أن مقياس الزلازل على المسبار "إنسايت" رصد عشرات الهزات المريخية وترتكز سلسلة من الأوراق البحثية على 174 زلزالاً تم رصدها خلال سبتمبر الماضي، 24 منها قوية نسبياً بما بين 3 و4 درجات، وربما تكون تابعة عن نشاطات بعيدة.



متى يتطلب الشخير تشخيصاً طبياً؟ وكيف يمكن علاجه؟

ورغم تعدد الأدوية الخاصة بعلاج الشخير يوصي الخبراء البريطانيون باستخدام الطرق الطبيعية وأولها النوم في وضعية صحيحة.

لماذا لا يستيقظ الإنسان على صوت شخيره؟

لا يختلف اثنان على أهمية النوم، الذي قد يتحول إلى كابوس مزعج لمن يتقاسم معنا حياتنا، بسبب الشخير، لكن ماذا عن الشخص الذي يشخر نفسه، كيف يتعامل معه مع هذه الأصوات العالية؟

بعد يوم طويل وشاق سواء في العمل أو على مقاعد التحصيل الدراسي، يعود الكثير منا متعباً إلى المنزل ويكون بحاجة لشحن طاقته من جديد، وأفضل طريقة لذلك، هي الحصول على قسط وافر من النوم تتراوح مدته بين 6 و8 ساعات، حتى يستريح الجسم وتمتكن بالتالي مختلف وظائفه من العمل مجدداً.

بيد أن التمتع بالنوم قد يكون مصدر إزعاج لمن يتقاسم معنا حياتنا خصوصاً، عندما يرتفع صوت الشخير طوال الليل ويحول دون نومهم. لكن يلاحظ أن الشخص الذي يشخر لا يستيقظ من نومه رغم ارتفاع صوت الشخير، الذي قد يمتد لساعات ما يطرح عدة تساؤلات بهذا الخصوص، وفي هذا الصدد ذكر موقع "بيغ ف.م." الألماني أنه رغم إدراك الأذن للضجيج الصادر عن الشخص الذي يشخر، غير أن الدماغ لا يصنفه كإشارة تهديد أو إزعاج ويسمح بالتالي للشخص الذي يشخر بمواصلة النوم رغم تسببه في إزعاج الآخرين.

وكانت دراسة سابقة عن الشخير أصدرتها جامعة "سيميوليس" في بودابست قد توصلت إلى أن حوالي 60 بالمئة من الرجال، يبدأوا بالشخير ليلاً، في حين أشارت الدراسة إلى أن نسبة النساء اللاتي يشخرن تصل إلى 41 بالمئة، منهن 20 بالمئة بصوت مرتفع.

يشاع أن الرجال بشكل عام يشخرون بصوت عالٍ ليلاً أكثر من النساء. لكن دراسة حديثة أكدت أن النساء يشخرن أكثر وبحدة أكبر ولكن في سن معين، بينما يرتفع شخير الرجال عند فئة عمرية معينة.

أكدت دراسة بريطانية أجراها باحثون في "المستشفى الوطني الملكي لأمراض الأنف والأذن" أن الشابات اللواتي تتراوح أعمارهن بين سن 25 و36 عاماً يشخرون بصوت عالٍ أكثر من الرجال، حسب الموقع الألماني "شتيرن".

وخلصت الخوصصات التي أجريت على عدد من الشابات والشبان إلى أن 31 بالمئة من الشبان يشخرون بحدة أكبر ثلاث مرات في الأسبوع الواحد. أما بالنسبة للشابات فتبلغ النسبة في صفوف تلك الفئة العمرية 34 في المئة. ويرر الباحثون ذلك بزيادة في السمته منذ عام 1990.

لكن حدة الشخير لدى الرجال تكون أكبر مقارنة مع النساء في الفئة العمرية ما بين 55 إلى 64 عاماً. وتصل نسبة الرجال الذين يشخرون بشدة إلى 45 في المائة مقابل 35 في المئة في صفوف النساء من تلك الفئة. ولما يصل المراهق إلى 75 عاماً يتراجع الشخير الحاد في صفوف كلا الجنسين بدرجة كبيرة.

ويغض النظر عن الجنس والفئات العمرية. وفقاً للخبراء البريطانيين. فالشخير يحدث عندما يهتز اللسان أو الفم أو الحلق أو الشعب الهوائية أثناء التنفس. فإثناء النوم تسترخي هذه الأجزاء من الجسم وتتقلص، ما يتسبب في ظهور الشخير خصوصاً عندما يكون اللسان مستلقياً على ظهره، نقلاً عن موقع "راديو بايرن".

ويضيف الباحثون أن الشخير بصوت مرتفع قد يكون مؤشراً مبكراً لظهور مشاكل الحرف أو ضعف الناكدة.

النوم خلال فترة من حياته، لكن الشخير يصبح مشكلة صحية واجتماعية في بعض الأحيان. وقد يكون السبب بسيطاً يتعلق بعدم استرخاء أنسجة الحلق أو انسداد الأنف خلال النوم، كما قد يكون بسبب مشكلة صحية أكبر هي توقّف التنفس الانسدادي وهو أمر يتطلب تدخلاً طبياً.

إليك أهم علامات الحاجة إلى تشخيص طبي:

منتجات الألبان والأسماك.. أفضل مصدر لليود

أشار المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر إلى أنه من الأفضل اتباع نظام غذائي محدد لإمداد الجسم بكمية كافية من اليود.

ويتعين تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً، بالإضافة إلى ضرورة تناول الأسماك البحرية مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع، كما يجب دائماً استعمال ملح الطعام المحتالج باليود وتناول الأطعمة الجاهزة التي تشتمل عليه، وعادة ما يتم الإشارة إلى ذلك على عوات التغليف.

وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن اليود يعتبر من العناصر النزرة الضرورية لوظيفة الغدة الدرقية وعملية الأيض، ويتعين على البالغين والمراهقين تناول من 180 إلى 200 ميكروغرام من اليود يومياً، وتبلغ الكمية اللازمة من اليود للأطفال ما بين 100 إلى 200 ميكروغرام.

وأشار المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر إلى تحسين إمداد الجسم باليود من خلال استعمال الملح المحتالج باليود منذ منتصف الثمانينيات من القرن المنصرم، إلا أن البيانات الحالية تشير إلى أن هذه القيم لا تزال غير مثالية.

ما الفرق بين الشاي الطبي والعادي؟

يوجد نوعان مختلفان من الشاي: أحدهما يندرج ضمن المواد الغذائية، في حين يندرج الآخر ضمن العقاقير الطبية. فما الفرق بينهما؟

للإجابة عن هذا السؤال أوضحت الصيدلانية الألمانية أورولا زيلبريج أن الفرق بين النوعين يتمثل في اختلاف نوعية النباتات المستخدمة في إنتاج الشاي، مشيرة إلى أن متطلبات الشاي الطبي أعلى بكثير من متطلبات الشاي العادي، وله استخدامات عدة، منها تخفيف التشنجات في العدة والأمعاء والمرارة والقنوات الصفراوية وتثبيط الالتهابات.

ولا يتعلق الأمر بمحتوى المواد الفعالة فحسب، بل بمدى جودته ونقاؤه وخلوه من الشوائب أيضاً، وتضرب زيلبريج مثالا على ذلك بشاي اليبابونج، فالأول يندرج ضمن المواد الغذائية ويتكوّن من الأوراق والسيقان، أما النوع الثاني منه فيندرج ضمن العقاقير الطبية حيث لا يحتوي إلا على الزهور، وبالتالي فإن محتواه من الزيوت الطيارة والمواد الفعالة الأخرى يكون أعلى.

وبشكل عام، يمتاز الشاي بأنه قليل السعرات الحرارية، ويعمل على تنشيط جهاز المناعة وتدعيم قوى الشفاء الذاتي في مواجهة الأمراض البسيطة كنزلة البرد، لافتة إلى أن مجرد طقوس تحضير وشرب الشاي تساعد على الشعور بالاسترخاء النفسي.

الهاتف ليلاً يسبب الأرق

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء العيون من خطورة الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والأجهزة اللوحية على صحة العين.

وأوضحت الرابطة أن التعرض المفرط للضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية يرفع خطر الإصابة بما يعرف "بالتنكس البقي المرتبط بالسن"، الذي قد يؤدي إلى فقدان البصر. كما أن التعرض المفرط للضوء الأزرق يؤدي إلى اضطرابات النوم؛ نظراً لأنه يتسبب في تثبيط هرمون "الميلاتونين" اللازم للنوم.

ولواجهة هذه المخاطر ينبغي ترشيد استخدام الأجهزة الإلكترونية، مع مراعاة استخدام "الوضع الليلي"، الذي يتيح هذه الأجهزة لحماية العين. ومن الممكن أيضاً ارتداء نظارات طبية مزودة بفلتر للضوء الأزرق.

ما أسباب ظهور نقط حمراء على الجلد؟

قال الدكتور كريستوف ليبش إن ظهور نقط حمراء على الجلد يرجع لأسباب عدة، أبرزها ما يعرف بالحساسية التلامسية أو قد تشير أيضاً إلى الإصابة بالهربس المعروف أيضاً بـ "الحزام الناري".

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن الحساسية التلامسية هي استجابة تحسسية ناجمة عن ملامسة الجلد لمادة مسببة للحساسية مثل المواد العطرية أو المعادن كالتنكيد الموجود في الأقراط والحلي مثلاً.

وفي هذه الحالة غالباً ما تكون النقط الحمراء مصحوبة بحكة أيضاً. وأضاف ليبش أن النقط الحمراء على الجلد قد تشير أيضاً إلى الإصابة بالهربس المعروف أيضاً باسم "الحزام الناري"، وهو مرض فيروسي تتمثل أعراضه في طفح جلدي يظهر في صورة بثور صغيرة مؤلمة تتخذ شكل الحزام، إلى جانب آلام الأطراف وآلام الرأس والحمى والشعور العام بالإعياء.

وقد تنذر النقط الحمراء أيضاً بالتهاب الأوعية الدموية، وهو استجابة تحسسية مفرطة تجاه دواء مثلاً. وتظهر النقط الحمراء على السيقان بصفة خاصة، وتكون مصحوبة بحكة وحرقان، وقد تتطور إلى عقد ذات لون أحمر داكن.

ومن المهم في كل الأحوال استشارة طبيب أمراض جلدية لتحديد السبب الحقيقي للكامن وراء ظهور نقط حمراء على الجلد وعلاجه في الوقت المناسب.

دواء «لانسوبرازول» يقلل مخاطر الولادة قبل الأوان

قالت نتائج دراسة جديدة إن دواء "لانسوبرازول" المضاد للحموضة يساعد الحامل على تجنب الولادة المبكرة إذا كانت هناك مخاطر من حدوثها. وتبلغ فترة الحمل الكاملة 40 أسبوعاً، أما الولادة المبكرة أو قبل الأوان فهي التي تحدث قبل الأسبوع الـ 37.

ووفقاً للدراسة التي نشرتها "جورنال جي سي أي إنسايت" يقلل مضاد الحموضة "لانسوبرازول" من الالتهابات التي تلعب دوراً رئيسياً في الولادة المبكرة، عن طريق قيامه بالتأثير على مسارات الاستجابة المناعية التي تسرع من خروج الطفل من الرحم.

وأجريت الدراسة في معهد "بيكر كومبيوتيشنال هيلث ساينس"، وشملت مجموعة من الأدوية أقررت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية إمكانية تناول الحوامل لها منها "لانسوبرازول" الذي تبين أن له فوائد أخرى غير علاج الحموضة.

وتوجد عدة عوامل تؤدي إلى الولادة المبكرة، أهمها: التدخين، والزيادة المفرطة في الوزن، والتناول المفرط للطعام أو الكافيين، ووجود مشاكل في المشيمة أو سكري الحمل.



شامبو للحفاظ على الرموش الصناعية

أوردت مجلة "إن ستايل" أن الرموش الصناعية تحتاج إلى تنظيف وعناية بشكل منتظم، وذلك لإزالة بقايا المكياج والاتساخات الأخرى المتراكمة عليها، وإلا ستتكاثر البكتيريا عليها وتتسبب في إصابة العين بالتهابات.

ولتجنب حدوث ذلك، ننصح المجلة المعنية بالصحة والجمال باستخدام الشامبو المخصص للرموش الصناعية، موضحة أنه يعمل على تنظيف الرموش من الأوساخ من ناحية ويؤيد من متانتها ويحافظ على رونقها من ناحية أخرى، ومن ثم يمكن للمرأة التمتع برموش طويلة وكثيفة ساحرة لمدة أطول.

ولهذا الغرض ينبغي استعمال شامبو الرموش الصناعية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً على أقل تقدير.

ولتجنب تهيج البشرة المحيطة بالعين والحرقان، ننصح "إن ستايل" باستخدام شامبو يخلو من المواد المسببة للتهيج مثل الكحول والسيليكون والبارابين والزيوت المعدنية.



تحت رعاية أم الإمارات.. ولمدة 3 أيام

أبوظبي التقني ينظم المسابقة الوطنية للمهارات من 15-17 مارس المقبل مبارك الشامسي: شباب الوطن يتنافسون في 41 مهارة منها 22 دولية

هي المحطة الرئيسية التي توفر من خلالها الفرص الكاملة لشباب وفتيات الدولة لإبراز مهاراتهم والوصول بها إلى العالمية من خلال الفوز بإحدى الميداليات، وبالتالي الانضمام لفريق مهارات الإمارات الذي سيمثل دولة الإمارات العربية المتحدة في الدورات القادمة من المسابقة العالمية للمهارات.

وقال علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" أن المتسابقين المشاركين في الدورة الجديدة من المسابقة تم اختيارهم وفق معايير عالية، مشيراً إلى أن الدعوة عامة أمام أبناء المجتمع المتابعة

وتقنية التصميم الجرافيكي، وصناعة المجوهرات، وغيرها من المهارات المعتمدة دولياً. واختتم مدير عام "أبوظبي التقني" تصريحه قائلاً "وبالتأكيد فإن القيادة الرشيدة توفر للمركز كافة الإمكانيات اللازمة لتكون المسابقة الوطنية للمهارات



من اوليات خطة الخمسين عاما المقبلة، ومن ثم ينظم "أبوظبي التقني" المسابقة الوطنية للمهارات لتكون وفق معايير عالمية يلتقى خلاله الشباب للتناهن في مختلف المهارات المتخصصة ذات العلاقة الوثيقة بالتقدم الصناعي العالمي، مؤكداً على أن الهدف من المسابقة يتخطى حدود المنافسة ليصل إلى درجة تمكين شباب الإمارات من تطوير قدراتهم على الإبداع والتطوير الصناعي والهندسي والتكنولوجي.

وأوضح سعادة مبارك الشامسي أن شباب وفتيات الإمارات سيتنافسون خلال الدورة الجديدة في 41 مهارة هندسية وتكنولوجية منها 22 مهارة متخصصة تندرج ضمن المهارات العالمية الدولية منها صيانة محركات الطائرات، وتقنية السيارات، وحلول برمجيات تقنية معلومات الشركات، وتصميم مواقع الانترنت،



تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأموه والطفولة "أم الإمارات"، ينظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب المهني والتقني، الدورة الجديدة من المسابقة الوطنية للمهارات الإمارات 2020 خلال الفترة من 15-17 مارس المقبل، بمشاركة مئات من شباب وفتيات الوطن الذين يتنافسون في نخبة من المهارات الهندسية والصناعية والتكنولوجية لمدة ثلاثة أيام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب المهني والتقني أن الدورة الجديدة من المسابقة

•• أبوظبي - الفجر



بمشاركة 3500 طالب ومتطوع جمعية أصدقاء البيئة تنظم حملة تنظيف البر في العين

نظمت جمعية أصدقاء البيئة بالتعاون مع عدد من الجهات الحكومية والمدارس والجامعات والهيئات الثقافية والبيئية والفرق التطوعية حملة واسعة لتنظيف البر، شملت منطقة النباغ في مدينة العين على مساحة 2 كلم مربع بهدف رفع الوعي بأهمية حماية البيئة والحفاظ على تنوعها. وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري وشراكة حوالي ثلاثة آلاف من طلبة مدارس منطقة العين وأكثر من 500 متطوع من الجمهور والجهات الاجتماعية والثقافية والإنسانية، إضافة إلى متطوعين من المواطنين والمقيمين.

كما شارك في الحملة الشيخ ذياب محمد بن ركاض عضو مجلس العين للشباب والشيخ مبارك سالم بن ركاض ومحمد خميس الكعبي مدير عام جمعية المؤازرة الإماراتية لمرض السرطان وعدد من الشخصيات ومدراء المدارس وممثلين عن الجمعيات والشركات.

وأكد الدكتور إبراهيم علي رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة أن هذه الحملة السنوية تهدف إلى غرس ثقافة التطوع في النفوس وتوعية رواد البر بأهمية الحفاظ على نظافة البيئة البرية من المخلفات وبالتالي زيادة الوعي البيئي ورفع حس الولاء والانتماء إلى الوطن.

مشيداً بإقبال المدارس ومجلس شباب العين على المشاركة في هذه الحملة التي تهدف للحفاظ على البيئة وتنظيفها. ووجه الدكتور إبراهيم علي شكره إلى سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري على رعايته الحملة ودوره الفعال في تعزيز أنشطة العمل التطوعي والخيري والإنساني. كما تقدم بالشكر إلى معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير التغير المناخي والبيئة على دعمه وإلى القيادة العامة لشرطة أبوظبي كشركاء استراتيجيين وإلى هيئة الهلال الأحمر وفريق "فرقة التطوعي ومستشفى ميديكلينيك وجمعية المؤازرة الإماراتية والعديد من الفرق التطوعية ..



جامعة أبوظبي تستقبل الفصل الدراسي الجديد باستقبال أكثر من 7,200 طالب 47% من الطلبة المنتظمين في الدراسة هم من مواطني الدولة، وتوزعت النسبة المتبقية على 82 جنسية مختلفة

•• أبوظبي - الفجر

مع بدء فصل الربيع الدراسي 2019-2020 هذا الأسبوع، استقبلت جامعة أبوظبي أكثر من 7,200 طالب وطالبة من الطلبة القدامى والجديد الذين انتقلوا لتابعة دراستهم الأكاديمية في فروع الجامعة الثلاثة في أبوظبي ودبي والعين. وبلغت نسبة الطلبة من مواطني الدولة 46%، في حين توزعت النسبة المتبقية على جنسيات مختلفة، كما شكل عدد الطلبة من الإناث نسبة 52% في حين بلغت نسبة الطلبة من الذكور 48%.

واستهدت الجامعة الفصل الدراسي الجديد بمجموعة من فعاليات "التعريف والإرشاد" للطلبة الجدد والتي زودت الطلبة من خلالها بمعلومات مهمة وشاملة حول الحياة التعليمية والثقافية الجديدة في الجامعة، كما أطلعوا من خلالها على المرافق الجامعية المختلفة والمبادرات والأنشطة الأكاديمية الإضافية التي تنظمها الجامعة.

وتضم الجامعة حالياً 3,991 طالباً، و503 طالب بدووم، و1,279 خريجاً و1,477 طالباً من من منتسبي القوات المسلحة، وشهدت كلية إدارة الأعمال زيادة في عدد الطلبة الجدد هذا العام، حيث انضم إلى الجامعة 16% من الطلبة مقارنة بالعام الماضي.

وفي هذا السياق، قال البروفيسور وفار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "نعمل في جامعة أبوظبي على توفير كافة السبل اللازمة لتمكين الطلبة من الانتقال السلس إلى أجواء الحياة الجامعية، ونؤكد التزامنا بتطوير وتقديم أفضل البرامج الأكاديمية العالمية لتعزيز الحياة الطلابية واثراء الحياة التعليمية والثقافية، فضلاً عن تزويدهم بالخبرة والمهارات اللازمة التي تمكنهم من تحقيق النجاح المستمر. توفر جامعتنا مجموعة واسعة من البرامج تضم أكثر من 50 برنامجاً أكاديمياً، وقد أطلقنا مؤخراً كلية العلوم الصحية التي توفر خمسة برامج "ثلاثة برامج منها قيد الموافقة من هيئة الاعتماد الأكاديمي" تشمل الصحة العامة، والصحة البيئية، وطب المختبرات، وعلم الوراثة، والتغذية البشرية وعلم التغذية. كما توفر الجامعة أربعة برامج هندسية جديدة تشمل الهندسة الطبية الحيوية وهندسة الأمن السيبراني والهندسة الصناعية بالإضافة إلى هندسة البرمجيات."

كلية القانون بجامعة الإمارات تكرم الطلبة الفائزين بمسابقة المحاكمة السورية في دورتها الخامسة

أفضل فريق في مسابقة المحاكمة السورية. وأوضح الأستاذ الدكتور غازي أبو عرابي - عضو اللجنة المنظمة للمسابقة " أن هذه المسابقة تأتي في إطار تعزيز المهارات العملية لطلبة الكلية في إعداد المذكرات القانونية والترافع القضائي في المحاكم من خلال طرح عدد من التحديات القانونية حيث يعمل الطلبة على دراسة وتحليل الحالة القانونية وكتابة مذكرات والعمل على المرافعة الشفهية أمام المحكمة والقضاء من اللجنة وتقييم الأداء القانوني للطلبة، كما تضمنت المسابقة عرض مقاطع فيديو قانوني لوقائع قضائية ضمن مسابقة المحاكمة السورية، ومسابقة لجمهور الطلبة في المجالات والتخصصات القانونية المختلفة.

وتنوعت جوائز المسابقة على عدة فئات، منها جائزة أفضل مذكرة كتابية عن المدعي وجائزة أفضل مذكرة كتابية عن المدعى عليه، وتمنح هذه الجائزة لمذكرة الفريق الحائزة على أعلى مجموع نقاط من 180 نقطة، حيث تم تقييم المذكرات من ثلاثة مقيمين بواقع 60 نقطة يمنحها كل مقيم.



•• العين - الفجر

كرمت كلية القانون بجامعة الإمارات أمس الطلبة الفائزين بمسابقة "المحاكمة السورية" في دورتها الخامسة، بحضور الأستاذ الدكتور محمد حسن عميد الكلية وأعضاء الهيئة التدريسية والطلبة. وهي مسابقة علمية قانونية مخصصة لطلبة كلية القانون وتهدف إلى تعزيز مهارات الطلبة في صياغة المذكرات القانونية والترافع القضائي، كما تضمنت المسابقة قضية افتراضية ينبغي على الطلبة إيجاد الحلول لها وتحليل عناصرها وتقديم حججهم القانونية بشأنها، وتتكون مسابقة المحاكمة السورية من مرحلتين: الأولى إعداد المذكرات المكتوبة، والثانية المرافعة الشفهية، على أن يشكل الطلبة فريقاً من 4 أعضاء "2 مدعي و 2 مدعى عليه".

وقام عميد كلية القانون بتكريم الفائزين حيث فاز عبدالرحمن ناصر الكعبي، و ناصر يوسف الأحمد ، وخليفة سعيد الشبلي، و سيف خليفة الكعبي

بالمسابقة عن إعداد المذكرات المكتوبة فيما حصل الطالب ناصر الشبلي على جائزة " أفضل طالب مترافع" والتي تمنح للطلاب الحاصل على أعلى مجموع من النقاط من 200 نقطة، بناء على المرافعات الشفهية في الجولات التمهيدية، فيما حصل طلبة قسم القانون الخاص على جائزة

في شهر الابتكار

مدارس الإمارات الوطنية تنظم معرض الابتكار

عرض أكثر من 30 مشروعاً طلابياً على مستوى مدارس الإمارات الوطنية

الابتكارية، وتضمن المعرض مختبرات علمية حيّة وتفاعلية للطلبة من مختلف المراحل وورش عمل تقنية علمية من تنظيم آت لاب ومؤسسة الإمارات للشباب والياه سات كما نظم مركز كامبريدج للتعليم مسابقة حيّة في الروبوتكس، إضافة إلى طلبة مؤسسة زايد للرعاية الإنسانية من خلال عرض مشاريعهم الابتكارية وبمشاركة طلبة مدارس الإمارات الوطنية بأداء التشيد الوطني بلغة الإشارة. وتأتي أهمية مشاركة الجهات الخارجية في هذه الفعاليات كفرصة لتعزيز التواصل وتبادل الخبرات بين الطلبة والمؤسسات التعليمية في الدولة وإعطاء الفرصة للطلبة للاطلاع على أبرز الممارسات من الجهات الخارجية. وأكد د. كينيث فيديرا، مدير عام مدارس الإمارات الوطنية، حرص المدرسة على تمكين الطلبة وقدراتهم من خلال توفير هذه المنصات والفعاليات ومن خلال المشاركة بالمبادرات المحلية والعالمية التي تحفز الطلبة على الإبداع والإنتاج وترجم رؤية القيادة الرشيدة بتنشئة جيل صاعد مبتكر ومنفتح ومتطلع للمستقبل.

واختتمت فعاليات المعرض بتكريم المشاركين والطلبة الفائزين والجهات الداعمة للمعرض وهي شركة سيكور تك والياه سات وآت لاب ومركز كامبريدج ومؤسسة زايد للرعاية الإنسانية.



•• أبوظبي - الفجر

نظمت مدارس الإمارات الوطنية أمس معرض الابتكار الطلابي تزامناً مع شهر الإمارات للابتكار بمجمع مدينة أبوظبي وبحضور الطلبة وأولياء الأمور والعلميين وعدداً من الحضور ذي الصلة بمجال الابتكار شهر الابتكار في مدارس الإمارات الوطنية والذي عرض من خلاله أفضل 30 مشروع طلابي على مستوى مدارس الإمارات الوطنية، هو حصيلة معارض الابتكار التي تم تنظيمها من قبل مجمعات مدارس الإمارات الوطنية خلال شهر الابتكار في جميع المجمعات والتي تم تقييمها وترشيحها للمشاركة في هذا المعرض. وتم عرض ابتكارات الطلبة في مجالات مختلفة مثل العلوم والتكنولوجيا والاستدامة والزراعة.

جاء ذلك خلال حفل الافتتاح الذي نظّمته مدارس الإمارات الوطنية بمجمع أبوظبي بحضور سعادة سعيد مصبح الكعبي رئيس "مجلس الشارقة للتعليم" وعضو مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية و بحضور سعادة محمد سالم الظاهري مستشار معالي رئيس دائرة التعليم والمعرفة وأعضاء من مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية، وعدد من القيادات المدرسية والأكاديمية.

وجاء تنظيم هذه الفعالية تجسيدا لرؤية المدرسة لإعداد قادة مبتكرين ومبدعين وأفراد فاعلين في المجتمع، ولإظهار أفضل الممارسات الطلابية في الابتكار

عن طريق توفير منصة للطلبة للمشاركة في معرض يجسد طموحهم ويعرض ابتكاراتهم المتميزة، وهذا فقد شارك في المعرض بعض المدارس المنتسبة لشبكة مدارس اليونيسكو حيث قام طلابهم بعرض مشاريعهم

حديقة الحيوانات بالعين تطلق تجربة الإفطار مع الزراف الجديدة للزوار



تتمارس حياتها اليومية على طبيعتها وتقترب وتبتعد كلما لوح لها الزوار بطعامها المفضل بظرفتها وأفتها الموهودة. وبدأت الحديقة استقبال زوار تجربة الإفطار مع الزراف في فبراير الجاري ليستمتعوا بزيارة مميزة تستقبل بين ستة إلى عشرة أشخاص يتم طلبها عبر الموقع الإلكتروني لحديقة الحيوانات بالعين www.alainzoo.ae

جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تحرص على تقديم تجاربها وخدماتها لجميع أفراد العائلة دون استثناء حيث تتوفر التجربة لجميع المراحل العمرية، بالإضافة لمرافق وخدمات كبار السن وأصحاب الهمم، فيما يمكن للزوار الاستمتاع بتجارب وخيارات الحديقة الدائمة مثل التجول في معارض الحيوانات وسفاري العين الأفريقية ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء، والاستمتاع بتجارب إطعام أخرى مثل إطعام الطيور والزواحف والبطاريق وغيرها.

•• العين - الفجر

ضمن أهدافها في تقديم أفضل التجارب للزوار أطلقت حديقة الحيوانات بالعين تجربة الإفطار مع الزراف التي تعد نشاطاً صباحياً مبهجاً لأفراد العائلة وسط الحياة البرية ومناظرها الطبيعية الحية.

وتبدأ التجربة الجديدة التي تنطلق في التاسعة صباحاً برحلة من البوابة الرئيسية يمر خلالها الزائر بمعارض ومشاهد متنوعة للحيوانات وهي تعيش يومها بكل حرية وترحاب بالزوار، ثم يستقبل الزوار في منصة طعام الزراف بوفية لوجبة الإفطار مع خيارات المأكولات والمشروبات المتنوعة.

ويأتي الجزء الأكثر إثارة في التجربة عندما يستمتع الزوار بإطعام الزراف وجبتها الصباحية من الجزر والخس مع مشاهدتها وهي

منوعات العلاج

23

علاج نزلات البرد قد يكون بسيطاً أكثر مما تظنين. هل تعطين، وأنفك يسيل، وتتنشقين من أنفك، وأنفك متهيّج وحتى أنك تتحدثين من أنفك، وربما تشعرين بالقليل من الحمى؟ لا شيء خطيراً إذاً، ولكنه أمر مزعج عندما تشعرين بأنك نصف مريضة، إلى درجة لا تكفي للتوقف عن العمل. فماذا ستفعلن إذاً؟ تنتظرين إلى أن تمر هذه الحالة وتأخذي الأدوية المضادة للالتهاب أو المضادة للحمى. بضعة أيام وسوف تمر هذه الحالة. على الرغم من ذلك تتوفر أدوية فعّالة وبسيطة ضد فيروسات البرد، تعرّفي إليها:



أمر مزعج عندما تشعرين بأنك نصف مريضة

أدوية فعّالة وطرق بسيطة لعلاج نزلات البرد



بعد الاستعمال مباشرة، وإلا فسوف تشعّرين الفيروس في الأنحاء كافة حولك. 4. إذا كان الحلق مصاباً في العمق أيضاً، أضيفي المزيد من الماء المغلي وقومي بالتنفس والاستنشاق من خلال الفم فقط هذه المرة. من شأن ذلك أن يقضي على الفيروسات الموجودة في عمق الحلق كذلك.

نصيحة: من الأفضل أن تتنفس لمدة 5 إلى 10 دقائق من خلال الأنف (أو من خلال الفم) فقط، فهذا أفضل بكثير من تبديل التنفس بين الأنف والفم. لأن الهدف من العلاج هو زيادة درجة الحرارة بشكل كافٍ لقتل الفيروسات، وعند القيام بتبديل وضع التنفس والاستنشاق بين الأنف والفم، فإنك تخاطرين بالتالي بانخفاض درجة الحرارة أثناء تبديل التنفس بين الأنف والفم، وبالتالي المخاطرة بتقليل فعالية العلاج.



الخياشيم التي قمت بعلاجها للتو. ولذلك عندما تشعرين أن إحدى خياشيم أنفك قد تحررت من الفيروسات، استمري بالتنفس مجدداً لمهاجمة الفيروسات الموجودة في خياشيم الفتحة الثانية هذه المرة.

2. عندما تنتهين من التنفس والاستنشاق (عبر الفتحة الأولى والثانية من الأنف) عليك أن تغسلي يديك جيداً ولفترة طويلة بالصابون.

إذ طالما قمت بالتمخيخ قبل تنفس واستنشاق البخار الساخن، فسوف تبقى الفيروسات على يديك وقد تصابين بالعدوى من جديد بسهولة بعد الاستنشاق، وبالتالي تعود نزلة البرد مرة ثانية.

3. ارمي جميع المناديل الورقية التي استخدمتها قبل البدء بالاستنشاق والتنفس، إضافة إلى ذلك لكي لا تلتقطي الفيروس مرة أخرى. وإضافة إلى ذلك يجب أن ترمي دائماً المنديل الورقي الذي تستخدمينه

تنفسي لمدة عشر دقائق، وهو الوقت الكافي لكي ترتفع درجة الحرارة فعلياً عند سطح الخياشيم، وإلى منطقة عميقة بشكل كافٍ من أجل مهاجمة الفيروسات.

علاج نزلات البرد: بعض التفاصيل الأساسية لكي يكون العلاج فعّالاً

1. لاحظي أن التنفس سيكون عبر فتحة الأنف إلى داخل الخياشيم. وفي أحيان كثيرة تكون إحدى فتحتي الأنف تنفّس فعلياً والأخرى لا تفعل.

فإذا قمت بالتنفس لمدة 10 دقائق عبر خياشيم فتحة واحدة من الأنف، فإن الفيروسات التي تحتويها هذه الفتحة، قد تموت ولكن ليس تلك الموجودة في خياشيم فتحة الأنف الأخرى.

وهنا تكمن المشكلة! لأن هذه الفيروسات نشطة وفعّالة دائماً، وسوف تستمر بالتكاثر وتعود وتستعمر من جديد

ولكن ربما جربت أسلوب التنفس هذا، وعلى الأرجح أن أملك خاب قليلاً من النتائج. ربما فاتتك بعض التفاصيل. التنفس فعّال ضد نزلة البرد، ولكن بشرط أن تقومي بذلك بالطريقة الصحيحة.

علاج نزلات البرد لكي يكون فعّالاً تماماً

ابدئي بغلي الماء أولاً ثم صبّيه فوراً في وعاء مناسب، وإذا أردت يمكنك أيضاً إضافة زيت عطري أساسي، ولكن فاعلية هذا العلاج تكمن في ارتفاع درجة الحرارة التي تنتفسينها.

أكثر من إضافة الزيت العطري الأساسي.

ضعي غطاءً أو منشفة مناسبة فوق رأسك وغطّي رأسك ووجهك إلى الأسفل، وتنفسي البخار الساخن المتصاعد، كلما كان ساخناً أكثر كان ذلك أفضل، ولكن ليس إلى درجة تشعرين بها بالحرق. وتنفسي من الأنف فقط.

علاج نزلات البرد الرئيسي
الفيروس المتورط بالإصابة بنزلة البرد، يتكاثر بشكل مثالي عند درجة حرارة 33 إلى 35 درجة مئوية، وتكون الخياشيم داخل الأنف أكثر برودة من أعماق جسمك. وعند درجة الحرارة هذه تدخل الفيروسات إلى الخلايا السطحية في داخل الخياشيم، وتستعمرها ثم تتكاثر.

وأنت ربما لاحظت أن نزلة البرد لا تصيب الشعب الهوائية، لماذا؟ لأن درجة الحرارة تزداد مع تقدم الهواء عبر الجهاز التنفسي.

ودرجة الحرارة التي تصل إلى 37 درجة مئوية أو أكثر، تمنع تكاثر الفيروسات وتسبب ما يسمى موت الخلايا المبرمج، أو تدمير الخلايا التي أصابها العدوى.

وبناءً عليه، فإن العلاج الذي يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة في خياشيم أنفك، هو التنفس العادي الكلاسيكي الرائع!



لهذا السبب نكتسب الوزن أكثر مما خسرنا في الريجيم، وبفترة قصيرة!

يفوق عن 100 أو 200 سرعة. من بين الحيل التي يمكنك اتباعها أيضاً، هي أن تكافئي نفسك مرة واحدة في الأسبوع لتناول الحلوى وكل ما يحلو لك. هكذا تكونين قد لبّيت شهيتك وتخلصت من الشعور بالجوع.

على تسريع عملية الأيض وحرق الدهون، حتى لو تناولت الأطعمة بشكل أكبر.

رفع معدل السعرات الحرارية المستهلكة يومياً بشكل بسيط، في حال لم يكن لديك الوقت لممارسة الرياضة، أي ما لا

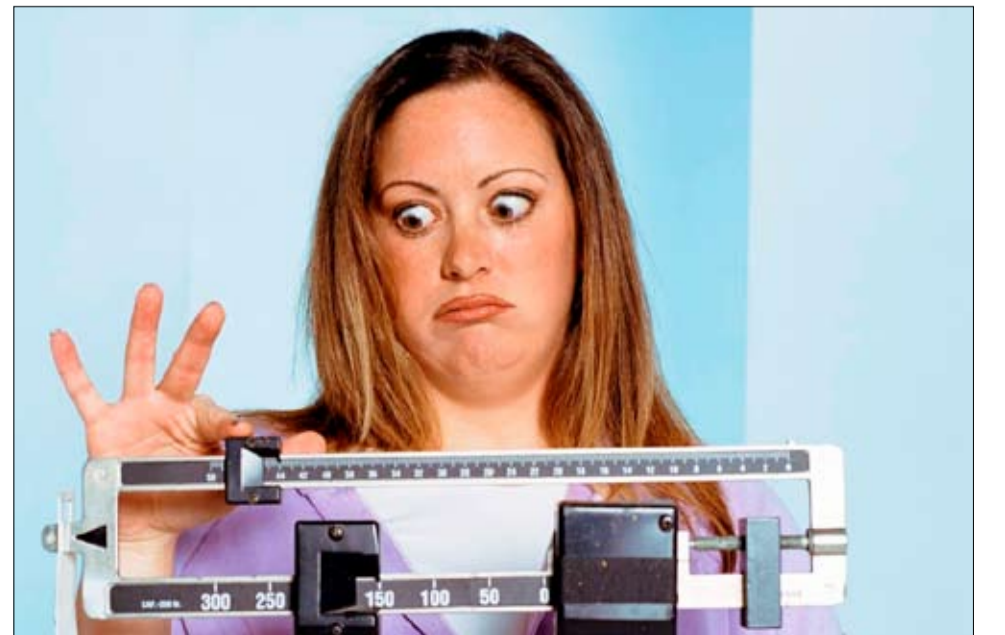
لماذا نكتسب الوزن أكثر مما خسرنا في الريجيم، وبفترة قصيرة؟

بحسب التحاليل، عند اتباع ريجيم صحي معين، يخسر الجسم من 0.5 إلى 1 كيلوغرام في أسبوع. خلال هذه الفترة، تصبح عملية الأيض أيضاً أبطأ كون الجسم يتلقى معدل سعرات حرارية أقل. هذا الأمر لن يستمر لفترة طويلة، إذ إن الجسم يعمل بيولوجياً على محاربة خسارة الوزن واعتبارها خلل في الجهاز الهضمي. بمعنى آخر، رغم استهلاك الكمية نفسها من السعرات الحرارية، لن يتم حرقها كون معدل الأيض بات منخفض وبالتالي ستكسب الدهون. كذلك، عند خسارة الكيلوغرامات بشكل كبير ولفترة طويلة، تبعث إشارات إلى العقل لإفراز هرمونات تزيد نسبة الشعور بالجوع. عندها، لن تكفيك كمية الوجبات المعتادة. هذه العوامل تؤدي إلى استرجاع وزن أكبر من الذي خسرنه، في فترة لا تتخطى السنة من بدء اتباع الريجيم.

كيف يمكن تجنب اكتساب الوزن بعد خسارته؟ من المهم الإشارة إلى أن ليست كل الأجسام معرّضة لاكتساب الوزن بشكل أكبر بعد خسارته. فهناك عدة عوامل مؤثرة، أبرزها عامل الوراثة. من ناحية أخرى، وتجنب هذه المشكلة عليك: ممارسة التمارين الرياضية باستمرار. هذا الأمر يساعدك

وعدم استرجاع الكيلوغرامات الإضافية. هذه المشكلة يعاني منها الكثير من السيدات، إذ يكتسبن الوزن أكثر مما خسرن في الريجيم وبفترة قصيرة التحاليل أتت بتفسير لهذا الأمر، اكتشافه في السطور التالية.

حرق الدهون والتخلص من الكيلوغرامات الإضافية، أمر ليس سهل جداً بل يتطلب مجهود أكان من خلال اتباع نظام غذائي صحي أو ممارسة الرياضة. الخطوة الأكثر صعوبة بعد ذلك، هي المحافظة على الوزن المثالي للجسم





بهدف تعزيز التنافسية على مستوى إمارة دبي

مكتب دبي للتنافسية يطلق تقرير تنافسية المستقبل لتوعية القطاعين الحكومي والخاص

أكثر من 3 آلاف مؤشر، كما تعمل على تحليل 15 موضوعاً ضمن أوجه الأنشطة المختلفة، بما في ذلك الاقتصاد والتعليم والرقمنة، يضاف إليها البيئة والأداء الحكومي وأنشطة الأعمال والأمن، كما تلقي نظرة على عدد من القطاعات، ومنها السياحة والمالية والمجتمع وسوق العمل والأبحاث والتطوير. وتهدف القواعد إلى توفير الدعم للكيانات في حكومة دبي لتحليل قطاعاتها من منظور التنافسية العالمية، مع تزويدها بالبيانات ومساعدتها على فهمها ودراساتها، فضلاً عن تحليل الفجوات للإسهام في ترسيخ مكانة دبي وجعلها أفضل مدينة في العالم. ويستند من القواعد في إجراء المقارنات بين المدن على مستوى الدولة، وطرق توافر البيانات ومواضيع نشرها، والكشف عنها سنوياً أو كل عامين أو شبه سنوي. وإلى جانب الاستفادة من القواعد في إعداد هذا التقرير، يمكن الحصول منها أيضاً على التحليلات للمؤشرات وتتبعها، بما في ذلك المؤشرات للمدن الأفضل أداءً وتصنيف دولة الإمارات العربية المتحدة عليها وما إلى ذلك. ومن الناحية الفنية، تكون القاعدة قابلة للمزيد من التطوير والتكامل مع الواجهات الأمامية، وتوفر استخدامها المعلومات

الرقمية والإلكترونية المستخدمة في عرض البيانات وتكاليف الحصول عليها. وقال هاني الهاملي، مدير مكتب دبي للتنافسية: يأتي إطلاق هذا التقرير بعد أن قمنا بتطوير قاعدة البيانات للمؤشرات العالمية، بهدف دعم الاستراتيجيات التي يطورها مكتب دبي للتنافسية للتناغم مع الخطة الاستراتيجية لاقتصادية دبي المتوافقة مع خطة دبي 2021. ويعكس المشروع إدراكنا التام لأهمية تقارير التنافسية العالمية، وما تحمله من تأثير مباشر على كافة الأصعدة، لاسيما أنها أصبحت بمثابة أدوات يعتمد عليها في قياس الأداء الحكومي، ومعايير تقييم السياسات التي تتبناها الحكومات لخدمة شعوبها، وعلاوة على ذلك، يوفر التقرير مرجعاً مثالياً لأطراف آخرين، بمن فيهم رجال الأعمال والمستثمرين، لمساعدتهم في اتخاذ قراراتهم والتخطيط لاستثماراتهم، والتعرف إلى أفضل الممارسات والسياسات العالمية. وأضاف الهاملي: تعتبر قاعدة المؤشرات العالمية إحدى ثمار الجهود التي يقوم بها الفريق الفني لمكتب دبي للتنافسية، حيث تمكنوا من تعزيزها بـ 75 مؤشراً دولياً للتنافسية، تغطي من خلالها

•• دبي-الضجر:

أعلن مكتب دبي للتنافسية في اقتصادية دبي عن إطلاق تقرير تنافسية المستقبل الذي يعتمد على قاعدة البيانات للمؤشرات العالمية. ويهدف التقرير إلى توعية الجهات الحكومية والقطاع الخاص لتعزيز التنافسية المستقبلية على مستوى إمارة دبي، لاسيما وأنه يرتبط بالقاعدة لعرض وتوفير كافة البيانات التي تدعم المؤشرات العالمية. ويسهم التقرير في الترويج لخدمات مكتب دبي للتنافسية، إلى جانب الاستفادة من البيانات التضمنية في صياغة المبادرات وتطويرها لدعم مركز دبي على خريطة التنافسية العالمية. ويشتمل التقرير على أسماء الجهات التي تتولى إصدار المؤشرات المدرجة في قاعدة البيانات، ويمكن للمستخدمين من خلالها التعرف إلى مواقيت الكشف عن أعدادها، ومعرفة ما إذا تم تفعيل أو إيقاف المؤشر، وطريقة توفير البيانات من خلال المؤشرات المختلفة، وما إذا كان المؤشر يقيس أنشطة معينة على مستوى الدول أو المدن. وفضلاً عن ذلك، يتعرف المستخدمون إلى إمكانية توافر تلك البيانات للشراء من قبل الأطراف المعنية، والأنساق والصيغ

•• عجمان-وام:

وقعت منطقة عجمان الحرة مذكرة تفاهم مع محاكم مركز دبي المالي العالمي لترويج خدمة الوصايا العامة التي توفرها أول محكمة للقانون العام في الإمارات العربية المتحدة. وقع الاتفاقية كل من الشيخ أحمد بن حميد النعيمي رئيس منطقة عجمان الحرة والقاضي زكي عزمي، رئيس محاكم مركز دبي المالي العالمي حيث أكد الطرفان ضرورة التعاون المشترك بما يخدم البيئة الاستثمارية في منطقة عجمان الحرة.

وفي عام 2015 أنشأت محاكم مركز دبي المالي العالمي خدمة إضافية وهي مركز خدمة الوصايا وهي مبادرة مشتركة بين حكومة دبي ومحاكم مركز دبي المالي العالمي وتمنح القيمين والمستثمرين غير المسلمين في الإمارات خيار تأمين أصولهم ومستقبل أسرهم من خلال قانون الوصية العرفي به. وتستمتع الاتفاقية على زيادة الوعي بهذه الخدمة الفريدة واستساعد في توفير المزيد من الحماية للاستثمار في إمارة عجمان، واستكمال وتعزيز الخدمة الشاملة لمنطقة عجمان الحرة.

وقال الشيخ أحمد بن حميد النعيمي: يسرنا التوقيع على مذكرة تفاهم مع محاكم مركز دبي المالي العالمي في سياق حرصنا على تهيئة البيئة الاستثمارية داخل المنطقة الحرة وجعلها منسجمة مع المعايير العالمية بهدف استقطاب المزيد من رؤوس الأموال والمستثمرين. نحن في المنطقة نعمل كل ما في وسعنا لتذليل الصعاب وتمكين المستثمرين من ممارسة أعمالهم وفقاً لأعلى المعايير وتحقيق الإنجازات التي يطمحون لها. وأكد أن المنطقة لديها خطط طموحة لتوسيع نشاطاتها وخدماتها المقدمة للمتعاملين والمستثمرين بما يسهم في تنويع اقتصاد الإمارة وتعزيز مساهمتها في الناتج المحلي. من جانبه قال القاضي زكي عزمي: إدراكاً للطلب المتزايد، في عام 2019، عدلت محاكم مركز دبي المالي العالمي قواعدها لتوسيع نطاق هذه الخدمة العامة لتشمل الأصول الموجودة في الإمارات وخارجها. وتمثل اتفاقية التعاون هذه خطوة أخرى نحو خلق وعي أكبر للمقيمين والمستثمرين في إمارة عجمان. ويصنفها أول جهة قضائية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تقدم هذه الخدمة، يضمن تسجيل وصية لدى محاكم مركز دبي المالي العالمي أن يتم توزيع الأصول وفقاً لرغبات المسجل، مما يوفر اليقين له.

الزراعة والسلامة الغذائية تطور خوارزمية ذكاء اصطناعي الأولى في الشرق الأوسط

•• أبوظبي-وام:

طورت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية خوارزمية ذكية هي الأولى من نوعها على مستوى الشرق الأوسط لاستئصال مرض طاعون المجترات الصغيرة الذي يصيب الضأن والماعز وتعزيز مناعة الثروة الحيوانية وتنميتها من خلال ربط بيانات التحصين ضد طاعون المجترات الصغيرة مع بيانات المنظومة الرقمية لتعريف وتسجيل الثروة الحيوانية في الإمارة واستخدامها كقاعدة لتحديد درجة الخطورة التي قد تتعرض لها الحيوانات.

ونجحت الهيئة في إجراء اختبار ميداني لهذه الخوارزمية الذكية خلال عملية التحصين التي تمت في الربع الأخير من العام الماضي حيث حققت نتائج مذهلة منها خفض نفوق الحيوانات المأثرة بمرض طاعون المجترات الصغيرة بحيث تقدر قيمة هذا الخفض 8 ملايين درهم وزيادة عدد الثروة الحيوانية التي تم تسجيلها وترقيتها بنسبة 72% مقارنة بحملة التحصين السابقة نتيجة زيادة عدد العزب المستهدفة بالتحصين حيث تم زيارة عزب لم تتم زيارتها من قبل إضافة إلى زيادة إنتاجية الأطباء البيطريين بنسبة 9% مقارنة بالحملة السابقة. وتساعد خوارزمية الذكاء الاصطناعي على تصنيف واختيار العزب أو المزارع وفقاً لحوامل وبائية ومتغيرات إحصائية محددة تغطي الأولوية لاستهداف عزب معينة بالتحصين ضد المرض دون غيرها متجاوزة بذلك الطرق التقليدية لتنفيذ حملات التحصين السنوية والتي تستهدف بعض العزب بناء على توفر الدعم اللوجستي فقط. وترتكز الخوارزمية على خمسة عوامل أساسية تبدأ بالتنبؤ بالعدد الكلي لحيوانات المستهدفة في كل حياة /مزرعة أو عزبة/ بما في ذلك الحيوانات غير المرغمة ومن ثم التنبؤ بأعداد المواليد الجدد بعدها يتم حساب البعد المكاني لكل حياة عن البؤر البوابية للمرض خلال آخر عامين وإعطاء الأولوية بالزيارة للحياة الأقرب وأيضاً حساب البعد الزمني اعتماداً على آخر زيارة لتصل بتحسين طاعون المجترات الصغيرة لكل حيوان ولكل حياة لتتخذ في النهاية إلى وضع تقديرات مختلفة لأولويات زيارة العزبة أو المزرعة.

وقال سعادة مبارك علي القصيلي المنصوري المدير التنفيذي لقطاع التطوير بالإدارة أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تعمل باستمرار على تبني أفضل تقنيات علوم البيانات وخوارزميات الذكاء الاصطناعي لتطوير العمليات التشغيلية ودعم اتخاذ القرار وتحسين الخدمات المقدمة للمتعاملين ومجتمع إمارة أبوظبي.

وأضاف أن قطاع الزراعة والغذاء في إمارة أبوظبي يحتوي على بيانات ضخمة تخص نحو 24 ألف مزرعة ومثلها من العزب بالإضافة إلى ما يقارب 3,5 مليون رأس من الثروة الحيوانية وحوالي 16 ألف منشأة حظيت وفقاً لأخر التقديرات بنحو 110 آلاف زيارة تفتيشية. وأكد أن الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي وإنترنت الأشياء للحصول على بيانات محدثة ولحظية ومدققة ومن ثم إدخالها ضمن منظومة تحليل البيانات المتقدمة يساعد على إعادة هندسة العمليات التشغيلية للهيئة بصورة أكثر فعالية حيث يتم الاستفادة منها في تعزيز منظومة الأمن الحيوي من خلال بناء خوارزمية تعمل على التنبؤ بالأمراض البوابية التي تصيب الثروة الحيوانية ومن ثم التأهب للتعامل معها ومواجهتها مبكر حسب إجراءات السيطرة لكل مرض بطريقة أكثر كفاءة وفعالية مما يعزز من كفاءة منظومة الأمن الحيوي ويضمن صحة الحيوان والإنسان على حد سواء. من جهته أشار سعادة راشد بالمرص المنصوري المدير التنفيذي لقطاع الثروة الحيوانية إلى أن تطبيق خوارزمية الذكاء الاصطناعي يجعل باستئصال مرض طاعون المجترات الصغيرة من إمارة أبوظبي ودولة الإمارات بصورة عامة ومن ثم إعلان خلو الدولة تماماً من المرض متماشياً مع الخط الوطنية للدولة والاستراتيجية العالمية لاستئصال المرض من العالم 2020-2030.



الاقتصاد الإماراتي يستدعي المستقبل بـ «براقة» و«إكسبو» واكتشافات الغاز

فمن المتوقع أن يرتفع الفائض في الميزان التجاري بـ 4.1% ليصل إلى نحو 84.8 مليار دولار خلال 2019.

وارتفع الإنجازات الكبيرة التي تحققت في القطاع المالي خلال 2019 الارتفاع الكبير في أصول الجهاز المصرفي الإماراتي بعدما قفز إلى فوق حاجز 3 تريليونات درهم مما عزز من مكانته والاحتفاظ بالمرکز الأول على مستوى منطقة الخليج العربي والمالية الأوسط.

ويعد البرج الذي تبلغ كلفته مليار دولار 3.68 مليار درهم، معلماً سياحياً يعكس الأعمالي العمراني لإمارة، فضلاً عن كونه صرحاً ثقافياً وعمارانياً يجمع كلاً من فن العمارة الإسلامية وفن التصميم الحديث، محاكياً التنوع الثقافي والترفيه لسكان دولة الإمارات.

ويمثل إكسبو 2020 دبي الحدث الأبرز في دولة الإمارات هذا العام في ضوء العوائد الاقتصادية الهائلة المتوقعة منه والتي تصل إلى 122.6 مليار درهم على المدى البعيد، ودعمه لفرض عمل يصل مجموعها إلى 905 آلاف و200 سنة عمل. وخلال الأشهر الستة لانعقاد فعاليات إكسبو 2020 دبي سيساعد إنفاق الزوار على التذاكر والبضائع والطعام والشرب والفنادق والفسر، على دفع الاقتصاد بمحى إيجابي، ويتوقع أن يستقطب إكسبو 2020 دبي 25 مليون زيارته، وسيكون 70% من زواره من خارج دولة الإمارات، ما يقدم لقطاع الضيافة فرصة لا مثيل لها ليبرز للعالم ما تمتلكه دولة الإمارات.

ويضع تقرير صادر عن وزارة الاقتصاد نمو الصادرات السلعية للدولة بنسبة 4.2% لتصل إلى 330.2 مليار دولار في عام 2019 مقارنة مع 316.9 مليار دولار خلال العام 2018، بالإضافة إلى توقعات بنمو الواردات السلعية بمعدل 4.3% لتصل إلى 245.4 مليار دولار في عام 2019 مقارنة مع 235.4 مليار في 2018، وفي ظل نمو الصادرات والواردات، وتنوع القوى العاملة.

البيوم. وفي إمارة أبوظبي أعلنت شركة بترول أبوظبي الوطنية أدنوك عن ترسية عقدين لبناء منشآت بحرية ضمن مشروع تطوير حقل دنا للغاز بقيمة إجمالية تبلغ 6.06 مليار درهم 1.65 مليار دولار.

وسيهمه المقدان اللذان من المتوقع أن يتم الانتهاء من تنفيذهما في عام 2022 في تمكين حقل دنا للغاز من إنتاج حوالي 340 مليون قدم مكعبة قياسية يومياً من الغاز الطبيعي. يأتي ذلك في أعقاب ما أعلنت عنه أدنوك خلال انعقاد فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020 في يناير الماضي، بأن الطاقة الإنتاجية للنفط الخام في الدولة ستزداد إلى أربعة ملايين برميل نفط يومياً في نهاية العام الجاري. و«????» وفي إنجاز هو الأول على الصعيد العربي.. أعلنت الهيئة الاتحادية للرقابة النووية في الدولة، عن إصدار رخصة تشغيل الوحدة الأولى لمحطة بركة للطاقة النووية التي ستسهم في إنتاج طاقة كهربائية تغطي 25% من احتياجات الدولة.

ومع اقتراب انطلاق فعاليات إكسبو 2020 دبي في أكتوبر المقبل، ينتظر أن يجني الاقتصاد الإماراتي فوائد كبيرة تشمل قطاعاته كافة حيث تقدر عوائد الحدث المالية بنحو 122.6 مليار درهم على المدى البعيد، وذلك وفقاً دراسة مستقلة نشرتها شركة إرستند أند يونغ.

وفي السياق ذاته عكست النتائج الاستثنائية لقطاعات البناء والتشييد، والسياحة، والجهاز المصرفي، متانة الاقتصاد الإماراتي ومدى جاذبيته للاستثمارات والأنشطة التجارية المتنوعة. واستهلت الإمارات العام 2020 باعتماد ميزانية اتحادية هي الأكبر منذ تأسيس الدولة بإجمالي 61.354 مليار درهم ومن دون عجز، حيث تم تخصيص ثلث الميزانية لقطاع التنمية الاجتماعية، وثلثه للشؤون الحكومية، والباقي للبنية التحتية والموارد الاقتصادية والمنافع المعيشية.

وبالعودة إلى المؤشرات الإيجابية عن أداء الاقتصاد الإماراتي خلال الفترة المقبلة، فقد أعلنت الإمارات عن اكتشاف حقل جديد للغاز الطبيعي، أطلق عليه اسم حقل جبل علي بمخزون ضخم يقدر بنحو 80 تريليون قدم مكعبة. ويسهم حقل جبل علي في اقتراب الإمارات من تحقيق الاكتفاء الذاتي من إمدادات الغاز الطبيعي، وبما يدعم مشاريعها التنموية الكبرى خلال المرحلة المقبلة، تماشياً مع استراتيجيتها لتطوير الهادفة للاستعداد للخمسين عاماً المقبلة. من جهتها أعلنت مؤسسة نفط للشاركة الوطنية سنوك عن اكتشاف حقل جديد للغاز الطبيعي والمكتنفات في الإمارة تحت مسمى محاني بمعدلات تدفق تصل إلى 50 مليون قدم مكعب قياسي في

خلال جلسة حوارية استضافها مقهى «الراوي» الثقافي بالشارقة

بدرية البشر: أسعى للخروج من التجارب المحدودة وأفكر في الكتابة للسينما



•• الشارقة-الجزيرة

ليعرف هل ينطبق العمل على حياة الكاتب الشخصية أم لا، وقالت: "لا يوجد أحد يعرف هل لأعمالي علاقة شخصية بي أم لا، فالكتابة تأتي من عمق غيبي بعيد لا أحد يعرف من أين، وإلى أي حد تتقاطع مع الآخرين، وأحياناً يستعيد الكاتب أحداث وحكايات دون قصد.. كما أشارت البشر إلى أهمية أن يتسلح الكاتب بالوعي، لافتة إلى أن العصر الذي نعيشه بات يمتلك الكثير من المقومات التكنولوجية التي تجعل لكل شخص منبراً يقول فيه رأيه، وفي المقابل أكدت أن كل هذه المقومات لها سلبياتها، وبناء الحضارة يحتاج إلى وعي سليم وفكر نزيه، وليس مساحيق التجميل، وأضواء الشهرة، والتقنيات المتطورة. ونظم المقهى على هامش الجلسة، حفل توقيع خاص للروائية، حيث تركت إمضائها على مجموعة من مؤلفاتها الجديدة والقديمة، كما التقت بالحضور الذين تبادلوا معها النقاش وأجابت على أسئلتهم المتعلقة بمؤلفاتها وتجربتها الإبداعية في مجال الأدب والعوامل التي أثرت بها وأغنتها. وتأتي الجلسة التي ينظمها "الراوي" بالتعاون مع مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019، ضمن مبادرة #حديث_الكتب التي أطلقها المقهى، والتي تهدف إلى ترسيخ ثقافة المطالعة وتشجيع أفراد المجتمع على قراءة كتبهم المفضلة، من خلال تنظيم لقاءات وندوات شهرية تشارك فيها نخبة من أبرز الكتاب في المنطقة العربية.

"الكاتب يرغب في إرضاء القارئ وتقديم كل ما يسهم في إثراء خياله وفكره ومخزونه المعرفي، ولا أعنته أنه يوجد كاتب في هذا العالم يسعى لإغضاب القارئ أو إثارة أي ضجة حول أعماله، ويمكنني القول إن قدر الكاتب العربي أن يكتب لقارئ محافظ يعتبر أن كل الأحاديث التي يطرحها مثيرة للجدل، وتابعت: "المؤلف جدير بالتقدير والإشادة لا الإنقذ والإتهام وحسب، وأرى بأن على القارئ نفسه مسؤولية عدم الانزعاج من الحملات التي تشن على الكتاب وأن يفهم وجهات نظرهم؛ وما أكتبه في أعمالي هي قصص من الواقع شاهدتها ورأيت تجربتها مثل رواية "زائرات الخميس" التي تولدت مني ومن أفكارى بتلقائية، أما "غراميات شارع الأعشى" فقد كتبت فيها أحداثاً حقيقية، وضمنتها ثلاث شخصيات هن بطولات الرواية، وهن من فرضن إيقاعهن وسطوتهن على العمل دون تدخل مني، وفيما يتعلق بشغفي للسينما وتأثيرها على أعمالها الأدبية قالت: "أحب السينما، والحكايات الدرامية، وألصق الكتابة الجيدة في الأفلام، وأرى بأن السينما هي المنبر الجديد للرواية، كما أتخفظ على الروايات المثقلة باللغة، وهذا لا يعني أن تكون اللغة ركيكة، بل على العكس يجب أن تكون جميلة وبها مساحات بصرية مكثفة، كما يجب أن ينتصر النص للشخصيات، وعن اعتبار الرواية سيرة شخصية، أكدت البشر أن القارئ يمتلك فضولاً

استضاف مقهى "الراوي" الثقافي في واجهة الجاز المائية بالشارقة، ضمن فعاليات مبادرة #حديث_الكتب التي ينظمها احتفاءً بالشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019، الروائية السعودية الدكتور بديرة البشر في جلسة حوارية استعرضت فيها تجربتها في الكتابة الروائية، وتوقفت عند روايتها الأخيرة "زائرات الخميس"، وتطلعاتها لأعمالها الأدبية المقبلة. واستهلقت البشر حديثها خلال الجلسة التي أدارها الشاعر معزز قطيعة، بالإشارة إلى أعمالها الجديدة ومستقبل الكتابة، معلقة على سؤال حول أهمية التجديد في الأعمال الأدبية قائلة: "الكاتب يشعر بالملل من نفسه، ولا يجب أن يعيد ذات الحكايات مراراً وتكراراً، وبالنسبة لي أنا دائمة البحث عن مواضيع وأفكار جديدة ومبتكرة، وأفكر في كتابة أعمال سينمائية، وتابعت: "كل ما أردت إصاله من خلال كتاباتي هو الخروج من التجارب المحدودة، والبحث مع القارئ عن التغيير، فقد خلقنا نتاجاً من نحن عليه، وأرى بأن جميع الأعمال صاحبة الأهداف والرسائل هي أعمال تنويرية، وهذا ما أختبرنا به التاريخ، ولا يمكن لكاتب أو عمل واحد أن يسلط الضوء على كل المنجزات الإنسانية، أما عندما سللت الكاتبة عن تعمد الكتاب إغضاب الجمهور، قالت :

شعراء يطوفون بالقصيدة في بيت شعر الشارقة

وفي ختام الأمسية كرم محمد البريكي الشعراء المشاركين في الأمسية.

دخلوا على ظل الكناية، لجة شاردأ يعيا بها النوتى، والملاح لم يستطع تفسيره البريكي الشعراء المشاركين في الأمسية.

بحد نافذ ترمي... أي أُمي .. فراقك أضعب الأيام .. أمي .. ليثني ألقاك أمي بذر أعلامي و نور الدرب أنت الفكر والتفكير يا أمي قرر الشاعر السوداني مجدي الحاج نصوصاً عبرت أنهار الوطن، وراققت القصيدة في ضوءه حضورها في الترات والحاضر، وعبرت الزمان ومحطاته، وكان وتفاصيله بلغة رشيقة، ومما قرأ: لي سكتني في الشعر لي ضوضائي .. لي دعة ما مقله عمياء .. أدت خولة بالرحيل فلم أجد .. إلا حجاب الدمع في أشمائي .. وسيمت ما ألقته دعة هدهدي .. وروقه عن بلبس من أنباء الشاعر السوري منيار العيسى تلمس شعره الكثير من التفاصيل، والتقط صوراً متحركة في الحياة بعدسة ترى الصورة من منظور مختلف تؤقته الحروف، وترسمه

•• الشارقة : الفجر



أيام الشارقة المسرحية بدورها الـ 30 تنطلق السبت المقبل

بكاء العربي إعداد وإخراج مهند، وسمفونية الموت والحياة من تأليف إسماعيل عبد الله وإخراج محمد العامري، وتضم لجنة تحكيم المسابقة الرسمية.. وليد الزعابي من الإمارات، وأمين الناصر من المغرب، وزيهرة بن عمار من تونس، ومحمد الضور من الأردن، وجبار جودي من العراق. وتقدم على هامش الأيام ثلاثة عروض، هي: صبح ومسا من تأليف وإخراج حافظ أمان، ومس المواجه تأليف حميد فارس وإخراج مبارك خميس، والرحمة تأليف عبد الأمير الشمخي وإخراج عبيد الهرش. ويحفل برنامج العروض بعملين من الدورة الثامنة لمهرجان كلباء للمسرحيات القصيرة سبتمبر 2019، وهما لير ملك النحاتين، من إعداد حسن يوسف، ومن إخراج سعيد الهرش، ومأساة الحجاج من تأليف وإخراج رامي مجدي. وتقرأ هذه العروض عبر برنامج الندوات التطبيقية المخصص

بتحكيم الرسومات لجنة تحكيم مختصة عرضت مسابقة فنان ان ام سي الصغير حقاً التوحيد الثقلي لجمعية العين تحت سقف واحد. العديد من الأنشطة الترفيهية والسحوبات والعروض الصحية التي أجريتها بواسطة مستشفى ان ام سي العين للحفاظ على مشاركة الأشراف في المسابقة بلدية مدينة العين، شرطة أبوظبي، جمعية سفراء مجلس الإمارات، منتدى الشعب الهندي، النادي المصري بالعين، المجتمع القطيبي العين، المركز الهندي الاجتماعي العين، النادي السوداني الاجتماعي والنادي الأردني ومياه العين.

متمني ضيف ومشارك من العديد من الدول العربية، وفتحت الأيام بمسرحية جي. بي. أس لفرقة المسرح الوطني الجزائري، من تأليف وإخراج محمد شرشال، وذلك الدورة الـ 30 من أيام الشارقة المسرحية، بمشاركة 13 عرضاً، وحضور أكثر من



مسابقة الفنان الصغير بمشاركة أكثر من 1300 طفل

•• العين - الفجر

استضافت مستشفى ان ام سي التخصصي، العين في حديقة الجاهلي أكبر مسابقة للرسم في العين، وهي فنان أن أم سي الصغير - معركة الألوان. تم اختيار موضوع المسابقة «الإمارات من خلال عيني» بدعم رؤية القادة المؤسسين للدولة الذين بنوا بلداً آمناً، موحداً وعصرياً مع مكانة دولية معززة وطريق للمضي قدماً في الخمسين عاماً التالية. شارك أكثر من 1300 طفل من جنسيات مختلفة في مسابقة الرسم بحماس وقام

بمشاركة 13 عرضاً، وحضور أكثر من

منوعات الفكر

38



جائزة الشيخ زايد للكتاب تكشف عن قائمتها في فروع الثقافة العربية والترجمة والنشر في دورتها الرابعة عشرة

•• أبوظبي-الفجر:

كشفت جائزة الشيخ زايد للكتاب عن القائمة القصيرة لفروع الثقافة العربية في اللغات الأخرى والترجمة والنشر والتقنيات الثقافية في دورتها الرابعة عشرة، حيث اشتمل فرع الثقافة العربية في اللغات الأخرى على خمسة أعمال، وثلاثة أعمال مترجمة وثلاثة دور نشر مرشحة في فرع النشر والتقنيات الثقافية من أصل 39 ترشيحاً. وتضم القائمة القصيرة لفرع الثقافة العربية في اللغات الأخرى دراستين باللغة الألمانية: (ماذا لم توجد عصور وسطى إسلامية، تراث العصور القديمة والشرقية) للباحث توماس باور، الصادر عن دار "سي.أتش بيك فيرلاغ"، 2018، وكتاب (ألف كتاب وكتاب من آداب الشرق) للباحث ستيفان فايندر، الصادر عن دار "كوتنيرسو"، 2019. ودراسة في اللغة الفرنسية بعنوان (المعتقدات في المغرب الوسيط). تساولت حول الولاية في القرنين الرابع عشر والخامس عشر) للباحث نالي عمري والصادر عن دار "سيرف"، 2019، وباللغة الإنجليزية كتاب (ألف ليلة وليلة وسرديات القرن العشرين قراءات تناصية) للكاتب ريتشارد فان لوبن من هولندا، الصادر عن دار بريل للنشر، 2018. وكتاب (البايطالية بعنوان) الشبكة الصوفية، الأخوة الإسلامية بين العولة والتقاليد) للباحث فرانيسكو الفونسو ليشيزي، الصادر عن دار "جوفوس"، 2017. أما فرع الترجمة فتضم القائمة كتاب "المنطقة المعتمة: التاريخ السري للحرب السبيريانية" للمؤلف فرد كابلان وترجمة لوي عبدالمجيد من مصر، الصادر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت 2019، (وهو مترجم من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية). وكتاب "الإنسان الرومنطقي" للمؤلف جورج غوسدورف وترجمة محمد آيت ميهوب من تونس، الصادر عن دار سيناترا ومعهد تونس للترجمة، 2018، (وهو مترجم من اللغة الفرنسية إلى العربية). وكتاب "الشوك على جالينوس لأبي بكر الرازي وترجمة بولين كويتيت من فرنسا والصادر عن غروينتر برلين - 2019، (وهو مترجم من اللغة العربية إلى اللغة الفرنسية).

أما عن فرع النشر والتقنيات الثقافية، فتضم القائمة القصيرة كلاً من مكتبة الإسكندرية في مصر، والمعهد الوطني للغات والحضارات الشرقية بباريس، فرنسا ومجلة بانبيال في لندن، المملكة المتحدة.

يذكر أن فرع الثقافة العربية في اللغات الأخرى استقبل 82 مشاركة هذا العام، وفرع الترجمة استقبل 170 عملاً بينما استقبل فرع النشر والتقنيات الثقافية هذا العام 39 ترشيح.



منوعات

الفكر

39



بعد عودتها لنشاطها الفني ورد الخال تكشف عن جديدها

تحدثت الممثلة اللبنانية ورد الخال عن جديدها مؤكدة: "تستعيد حالياً نشاطنا الفني بشكل بطيء، فعدت لتصوير دوري في مسلسل "عشيق أمي" الذي كان قد توقف بسبب الثورة التي حصلت في لبنان، وكانوا قد بدأوا التصوير بالوقت الذي كنت أصور فيه "مالكا قلبي" في سوريا، وأعود لتصوير هذا العمل يوم الثلاثاء وأحضر لعدة أعمال منها أنتي سأخضع لجلسة تصوير جديدة".

وكانت قد انسحبت ورد الخال من المشاركة في بطولة المسلسل السعودي "ضرب الرمل". وكشفت الخال أن سبب انسحابها من بطولة المسلسل، هو إخلال الشركة المنتجة ببنود العقد الذي تم الاتفاق عليه عند توقيعها العقد، لذلك قررت الانسحاب من المسلسل.



أمال ماهر تحقق مليوني مشاهدة بـ(ما تسبنيش)

استطاعت الفنانة أمال ماهر ان تحقق نجاحا كبيرا بأغنياتها الجديدة "ما تسبنيش"، إذ انها وصلت الى مليوني مشاهدة خلال يومين فقط من طرحها على الانترنت.

وتقول كلمات الأغنية: ماتسبنيش .. لحظة أعيش غير وأنا جنبك جوه في قلبك .. ماتسبنيش ماتقوليش .. ومانحكيش بس احضني وقرب مني .. ماتسبنيش خليني أعيش .. في زمان غير الزمان وديني لدنيا ثانية أعيش معاك .. خدني بهواك أبعد مكان مش عايزه أشوف بعيني الأنت بس عشان دايمًا بحس .. في وجودك بالأمان".

الجدير ذكره ان أمال أحييت في عيد الحب حفلا ضخما في مصر.

تلتقف النجاح بطريقة أخرى

دايدا خليل؛ (سر) اوصلني إلى الجمهور العربي الواسع

ترصد الممثلة دايدا خليل بامتنان ورضا ردود الفعل على مسلسل (سر) الذي قامت ببطولته إلى جانب كل من بسام كوسا، باسم مغنية ووسام حنا، وهي سعيدة كما تقول بالأصدقاء وسعيدة أكثر بأن تكون إطلالتها هذه المرة على شاشة عربية لها تاريخها ومكانتها هي شاشة (MBC)، فأعمالها حتى اليوم كانت لبنانية الهوية والطابع، من هنا تعويلها منذ اللحظة الأولى على هذا العمل الدرامي الذي جاء، كما تصفه، ضخما واحترافيا ويليق بذوق المشاهد العربي.

مشوقة وكفيلة بجعل المشاهد يتابع كل الحلقات وهو مشدود الأعصاب، كما أن عرض (سر) عبر منصة (شاهد) يزيد أكثر فأكثر من نسبة المشاهدة ويجعلنا جميعا سعداء بالنتيجة.

وتتوقف خليل عند شخصية (تالين) التي تجسدها في (سر)، فتؤكد أنها من أصعب الشخصيات التي لعبتها حتى اليوم لكونها شخصية ملونة وتحتزن أربع أو خمس شخصيات في شخصية واحدة، وهو ما أزعجها كثيرا، لكنه في الوقت عينه وضعها أمام تحد كبير، وتتابع: (تالين) هي مزيج بين الطيبة والشر، فخلقيتها في الأساس هي حياة بسيطة وفقيرة قبل أن تدخل عالم المال والسلطة، وقد عملنا على رسم شخصيتها لجهة الصوت ونبرته وتفاصيل أخرى تبهين مدى حقدتها ومراراتها من العدايات التي عرفتها بعدما تزوجت رغما عنها رجل الأعمال الثري (عامر بدران).

وأكدت أن التفاصيل الصغيرة في الشخصية كثيرة الصوت والمشية والنظارات ولدت بشكل عفوي خلال فترة التصوير لتكون ملائمة للشخصية، كما تحدثت عن تكرار ثنائيتها مع الممثل باسم مغنية بعد أربعة أو خمسة أعمال جمعتها به آخرها مسلسل (أسود)، فقالت إنها ينسجمان في العمل، وهذا الأمر سيلمسه أكثر فأكثر المشاهد مع ولادة قصة حب جميلة بينهما، أما بالنسبة لتعاونها مع الممثل وسام حنا، فأكدت أيضا أن الانسجام كبير والمشاهد بينهما كثيرة وقوية، وقد أدى وسام دوره بكثير من الشغف وكان ممسكا جدا بالشخصية.

بداية، تعود دايدا إلى مرحلة التصوير التي دامت أربعة أشهر، فتؤكد أن الفريق برمته كان يعمل في مناخ من الحب والحماس ويشعور مسبقا بأن مضمون المسلسل قادر على ملامسة الناس، وتروي أنها تسلمت النص قبل أسبوعين من انطلاق ورشة التصوير، خصوصا أن اختيارها جاء بديلا عن الممثلة السورية ديمة قندلفت، فكان عليها أن تقرأ النص بأكمله في فترة وجيزة لاكتشاف معالم الشخصية وخطها الدرامي في إطار الأحداث.

وتقول دايدا، التي استعانت بمدرّب على الأداء في هذا العمل هو بوب مكرزل حالها حال الممثل وسام حنا، أنها عانت من ضيق الوقت خلال فترة التصوير وبالتالي بالكاد كانت تلتقط أنفاسها لإعداد مشاهدتها من يوم لآخر، علما أن المخرج مروان بركات وكما تؤكد كان رافعا لناحية وضك كل ممثل على مساره الصحيح، وكان مدركا أين تبدأ كل شخصية وأين ينتهي مسارها، ولفتت إلى أن الظهور على شاشة (MBC) له طعم مختلف وبالتالي هي تلتقف النجاح بطريقة أخرى، وتشعر بأنها استطاعت من خلال هذا العمل التفتاد إلى الجمهور العربي الواسع، وتقول: هذه المرة أشعر بأنني في المكان الصحيح مع المخرج الصحيح والنص الصحيح، الشخصيات جميعها في مكانها والنص جميل والقصة



لجين عمران تبحث عن فكرة جديدة



تجربة جديدة في المقابل، تحاول لجين حاليا البحث عن فكرة جديدة لبرنامجها الجديد خلال الفترة المقبلة حيث تحاول إيجاد فكرة مختلفة تطل بها مجدداً على الجمهور بعد انتهاء الموسم الأول من البرنامج، وهو ما جعلها تتكفي بموسمه الأول لرغبتها في التجديد دائما.

وجدير بالذكر أن لجين كانت الإعلامية الأولى على شاشة الأم بي سي لسنوات طويلة عبر برنامج "صباح الخير يا عرب" حتى أعلنت انسحابها من المحطة قبل سنوات لبدء تجارب جديدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي واليوتيوب، إلى أن عادت ببرنامج "أمير الشعراء" على قناة أبو ظبي ومنها إلى نجوم الشاشة السعودية الرئيسية sbc حيث من المقرر أن تشهد تجربتها الجديدة بعد مسايا لجين.

حضرت الإعلامية السعودية لجين عمران وشقيقتها أسيل عمران إحدى الحلقات الضخمة التي ضمت معظم نجوم العالم العربي كافة المجالات، لإطلاق مجموعة جديدة من أشهر دور الجوهرة العالمية في أبو ظبي، وذلك داخل متحف اللوفر الذي شهد احتفالا ضخما قبل أيام برعاية نجوم العالم العربي. وقد حرصت لجين كعادتها على مشاركة الجمهور في نقله كاملاً عبر خاصية تطبيق سناب شات الخاص بها.

نهاية مسايا لجين

وذكرت مصادر اعلامية أن الموسم الأول من التجربة الإعلامية الأولى للجنين عمران عبر شاشة sbc سينتهي قبل شهر رمضان بأسبوع، لتنتهي الموسم الأول من برنامجها "مسايا لجين" الذي يعرض أسبوعيا عبر شاشة المحطة، والذي حقق نسبة مشاهدة عالية منذ عرض حلقاته الأولى لناقشة العديد من القضايا العربية المهمة التي تشغل المرأة العربية والأسرة العربية عموماً.

ياسمين صبري تعلن حال الطوارئ قبل رمضان

ضمن أحداث المسلسل، هي المشاهد الداخلية الخاصة بالشركة التي تمتلكها بطلة الأحداث وتجمعها ببطل العمل أحمد مجدي، الذي ستجمعها به قصة حب مختلفة ضمن الأحداث.

ومن المنتظر استكمال تصوير بقية مشاهد العمل بداية من الأسبوع المقبل.

طوارئ ياسمين

على صعيد آخر، أعلنت ياسمين صبري حالة الطوارئ بالعمل لرغبتها في هزيم المسلسل في إنهاء تصوير العمل كاملاً قبل بداية شهر نيسان/أبريل المقبل لكي تقضي شهر رمضان برفقة أسرته.

وطلبت ياسمين استكمال كتابة بقية الحلقات خلال الأيام القليلة المقبلة حيث يبقى ما يقرب من عشر حلقات لم تسلمها حتى الآن.

مسلسل رومانسي

الجدير بالذكر أن العمل الجديد ينتمي للدراما الرومانسية الاجتماعية من خلال بطلة العمل التي تبحث عن فرصة ثانية في الحياة بعد اكتشاف حقيقة من حولها.

والسلسل تشارك في بطولته آيتن عامر وحية مجدي وإدوارد، من إنتاج شركة سينرجي التي قدمت من خلالها ياسمين صبري بطولتها المعلقة الأولى في الموسم الرمضاني الماضي.

رغم انشغالها بتصوير مشاهدتها، ضمن أحداث مسلسلها الدرامي الجديد "فرصة ثانية" الذي تخوض به المنافسة الرمضانية للمرة الثانية كبطلة مطلقة بعد تجربتها، الدرامية الأولى في الموسم الماضي بمسلسل "حكاياتي"، نشرت ياسمين صبري أحدث صورها وهي تمارس الرياضة عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل، حيث لم تتوقف عن زيارة أشهر صالات الجيم بالقاهرة للحفاظ على رشاقته

وخاصة أنها تحاول إنقاص وزنها بعض الكيلوغرامات من أجل الشخصية التي تجسدها ضمن الأحداث، وكشفت وسائل إعلامية عن بعض التفاصيل الخاصة بـ"فرصة ثانية" لياسمين صبري.

شركة ياسمين

أفادت وسائل اعلام أن المشاهد الأولى التي أنهت تصويرها ياسمين صبري



الفكر

هل وعود أدوية التخسيس صادقة؟

تعد أدوية التخسيس بانقاص الوزن في وقت قصير، غير أن الهيئة الألمانية لاختبار السلع ترى أنه ليس هناك دليل يثبت صدق هذه الوعود، بل إن هذه الأدوية تترتب عليها غالباً آثار جانبية. وتوصلت الهيئة لهذه النتيجة بعد إجراء اختبارات على 13 نوعاً من أدوية التخسيس. وأظهرت نتائج الاختبارات أن الأدوية المحتوية على عقاقير (أورليستات) و(سيتوزان) و(ليراجلوتايد) لها مفعول ضئيل، كما تترتب عليها آثار جانبية مثل الغثيان والإسهال. وأشارت الهيئة إلى أن الأدوية التي تكون على شكل مسحوق يتم تقليبه في الماء، والتي تحل محل وجبة أو أكثر في اليوم، يمكن أن تترتب عليها آثار جانبية أيضاً كالإمساك. وحذرت الهيئة من تناول أدوية التخسيس المحتوية على العقار (أمفيتامين)، وذلك بسبب خطر الإدمان، والآثار الجانبية الوخيمة مثل خفقان القلب والاضطراب والدوار وصعوبات النوم. وبشكل عام، تنصح الهيئة بانقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي صحي والمواظبة على ممارسة الرياضة بدل اللجوء إلى أدوية التخسيس.

تعد أدوية التخسيس بانقاص الوزن في وقت قصير، غير أن الهيئة الألمانية لاختبار السلع ترى أنه ليس هناك دليل يثبت صدق هذه الوعود، بل إن هذه الأدوية تترتب عليها غالباً آثار جانبية. وتوصلت الهيئة لهذه النتيجة بعد إجراء اختبارات على 13 نوعاً من أدوية التخسيس. وأظهرت نتائج الاختبارات أن الأدوية المحتوية على عقاقير (أورليستات) و(سيتوزان) و(ليراجلوتايد) لها مفعول ضئيل، كما تترتب عليها آثار جانبية مثل الغثيان والإسهال. وأشارت الهيئة إلى أن الأدوية التي تكون على شكل مسحوق يتم تقليبه في الماء، والتي تحل محل وجبة أو أكثر في اليوم، يمكن أن تترتب عليها آثار جانبية أيضاً كالإمساك. وحذرت الهيئة من تناول أدوية التخسيس المحتوية على العقار (أمفيتامين)، وذلك بسبب خطر الإدمان، والآثار الجانبية الوخيمة مثل خفقان القلب والاضطراب والدوار وصعوبات النوم. وبشكل عام، تنصح الهيئة بانقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي صحي والمواظبة على ممارسة الرياضة بدل اللجوء إلى أدوية التخسيس.



تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة

القهوة الخضراء.. بين الفوائد والأضرار

أقارب كثيرة عن القهوة الخضراء، فهناك بعض الدراسات التي تؤكد أن تناولها مفيد للصحة، ودراسات أخرى تؤكد أنها مضرّة، وخلال هذا التقرير سنتعرف على أبرز فوائد وأضرار القهوة الخضراء على صحة الجسم. أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، دور القهوة الخضراء في التخلص من الوزن الزائد، فهي تحتوي على أحماض الكلوروجينيك ومضادة للأكسدة والألياف، التي لها دور كبير في عملية فقدان الوزن، وتناولها يقلل من تراكم الدهون في الجسم، فتناول القهوة الخضراء يقلل من رغبتك في تناول الطعام، ويزيد من شعورك بالشبع لفترات طويلة، ولذا فهي خياراً جيداً في عملية إنقاص الوزن وحرق الدهون. وأكد التقرير، أن تناول القهوة الخضراء له دور كبير في تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم، والحد من ارتفاع نسبه، حيث أنها تحتوي على بعض الخصائص والمواد التي تعمل على تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم بشكل ملحوظ، ولذا إذا كنت مريضاً بارتفاع الكوليسترول في الدم فعليك تناول كوباً من القهوة الخضراء. وأشارت الدراسات الطبية على أهمية تناول القهوة الخضراء في تنظيم نسبة السكر بالدم، فهي تقلل من تراكم الدهون بالجسم وبالتالي تعمل على مقاومة الأنسولين وهذا يخفف فعالية السكر بالجسم، وبالتالي تقلل من فرص ارتفاع نسبه بالدم.

فوائد القهوة الخضراء

وأكدت الدراسات الطبية، أن تناول كوباً من القهوة الخضراء يومياً يقلل من فرص الإصابة بالتهابات الجسم، كالتهابات المفاصل والعظام، ولذا عليك تناولها يومياً، وأشار التقرير أن تناول القهوة الخضراء تساعد بشكل كبير في تقليل فرص ظهور التجاعيد وعلامات تقدم العمر، لأنها مضادة للشيخوخة نظراً لاحتواء القهوة الخضراء على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي لها دور كبير في الحصول على بشرة نضرة. ومن أكثر فوائد تناول القهوة الخضراء، أنها تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان، لأنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي من دورها الحد من انتشار الخلايا الخبيثة بالجسم، كما أن تناولها يومياً يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر، ولذا عليك تناولها باستمرار للحصول على صحة جيدة. كما أثبتت الدراسات الطبية أن القهوة الخضراء لها العديد من الخصائص الطبية التي تساعد في تحسين المزاج وتقليل فرص الإصابة بالانقباض أو التورم، وأيضاً تناول القهوة الخضراء لها دور كبير في الحصول على الصحة النفسية الجيدة، تقلل فرص التعرض للتقلبات المزاجية. وقدم التقرير العديد من الأضرار الناتجة عن تناول القهوة الخضراء بكثرة، ومنها التعرض لتهدج شديد في المعدة وألم لا يستطيع التوقف عنه وقد يزداد الأمر حتى يصل للإصابة بقرحة المعدة، ولذا يجب التقليل من تناولها تجنباً للإصابة بتهدج المعدة. أثبتت العديد من الدراسات الطبية، أن الإسراف في تناول القهوة الخضراء يتسبب في ارتفاع نبضات القلب، وذلك نتيجة لأنها غنية بالكافيين، وهذا العنصر يعد من العناصر الغذائية التي تتسبب في الإصابة بزيادة نبضات القلب. ويصبح الأرق صديقك، فبعاني الكثير من الأشخاص الذين يتناولون القهوة الخضراء بكثرة يعانون بصعوبة في النوم والأرق، ولذا عليك عدم الإكثار من تناول القهوة الخضراء بشكل كبير.



عارضة الأزياء كنزو خلال عرض لمجموعة أزياء جاهزة للسيدات لخريف وشتاء 2020-2021 في باريس-ا ف ب

قرأت لك

الباذنجان

قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات



المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدراً جيداً للحصول على عنصر الحديد نظراً لاحتوائه على قدر كبير من الحديد والبوتاسيوم والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة. وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظراً لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظراً لاحتوائه على البوتاسيوم المفيد للعظام. ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظراً لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم. ويستكمل الدكتور عوض قائلاً، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظراً لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضراراً وليس فائدة.

سؤال وجواب

- ما كمية الماء التي تتبخر من الرئتين؟

يتبخر من الرئتين يومياً ما بين 150 - 500 جرام من الماء.

- ما نسبة الملح في مياه البحر؟

يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الأملاح تصل نسبتها إلى 35 جراماً في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراماً.

- ما تأثير خروج ثاني أكسيد الكربون على الجسم؟
عندما يخرج ثاني أكسيد الكربون من جسم الإنسان فإنه يفقد من 75 إلى 85 جراماً في اليوم نتجه لذلك.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضاً للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 320غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 240غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل إلى 72 خفقة في الدقيقة أو 4320 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضحّم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمّن بالسكريات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشعّب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعّب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال ل فقر الدم الخبيث.

قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جمالا جاء احد الصطفاين مبكرا لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلا رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عاليا ثم يعود إلى الماء فيطفو من جديد مصدرا صوتا وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فمبر الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس انه يريد ان يقول له شيئا.. ورغم دهشته قال ماذا أخاف انا سبح ماهر، ربما هو في مأزق لننظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحيثما يختفي الدولفين غطس الرجل وراءه وعلى عبق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيرا جميلا وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكأ ففهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفسا عميقا ثم نزل مرة أخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد واتخذ على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعا إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحا ويلقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة أخرى فوضع كرسية وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرا.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيرا وقال أشكر ك كثيرا لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان اقول الدولفين صديقي.

مساحة للتلوين

