

جامعة الإمارات تطلق
فعاليات منتدى العلاقات بين
فرنسا والإمارات

غادة عبدالرازق:
(حفلة 9) فيلم يعتمد
على الإثارة والتشويق



تخلص
من الكرش
دون اتباع
أية حمية



الجيش الأمريكي يستعين بنظارات ذكية

يخطط الجيش الأمريكي لشراء عشرات الآلاف من النظارات الذكية التي تدعم تقنية الواقع المختلط، بغرض تعزيز أداء جنوده في ساحات القتال، وفقاً لتقرير نشرته مجلة "بوبولار ميكانكس" المتخصصة بالأمور التقنية، وسيستري الجيش الأمريكي 40 ألف نظارة، لتمكين جنوده من تمييز القوات الصديقة والمعادية، وتوجيه نيرانهم بدقة صوب الأعداء دون الحاجة لرؤيتهم مباشرة. وحسبما ذكر موقع "أرمني تايمز" العسكري، فإن النظارات ستتمتع بميزة إضافية، بحيث تجعلهم أكثر اطلاعا على الأوضاع في ساحات المعارك، وقادرة على التجاوب الفعال مع المستجندات، فضلاً عن تمتعهم بحماية أفضل من النيران التي قد تستهدفهم. وتنف شركة "ميكروسوفت" وراء تطوير نظام التعزيز البصري المتكامل أو IVAS. وقد اعتمدته الشركة في نظارات "هولولينز 2" للواقع المختلط، التي تأخذ شكل خوذة الطيارين، وتعرض البيانات لمرتبها. وحاول الجيش الأمريكي خلال العقد الأخير استغلال التطور التقني الهائل في أرض المعركة، حيث استخدم الأجهزة المساعدة الشخصية والهواتف الذكية واللوحية، إلا أن محاولاته لم تحقق النجاح المأمول لأسباب متنوعة، منها على سبيل المثال تشتت هذه الاختراعات لاتباه الجنود، أو عدم كفاءتها وبطء استجابتها مع التحولات السريعة في الميدان.

ضبط خمسة أطنان من الكوكايين

ضبطت الشرطة في كوستاريكا أكبر كمية من المخدرات في تاريخها مع العثور على أكثر من خمسة أطنان من الكوكايين مخبأة في حاوية في مرفأ ليون على ساحل البلاد الكاريبي، وقال وزير الداخلية ميكايل سوتو روخاس إن المخدرات كانت مخبأة في حافلة زينة موجهة إلى مرفأ تورندام الهولندي. وأوقفت الشرطة أيضاً مشتبهين فيه يبلغ السادسة والأربعين هو مواطن من كوستاريكا، ورضدت الحاوية المشبوهة فيها الجمعة وخضعت للتحقيق السبب ليكتشف فيها عناصر الشرطة 202 حبة تحوي ما مجموعه 5048 حزمة مخدرات يبلغ وزن كل واحدة منها كيلوغراماً من الكوكايين تقريبا.

حدد الباحثون في علم الوراثة أن الأطفال يرثون جينات الذكاء من أمهاتهم وليس من آبائهم.

وتنتقل جينات الذكاء إلى الأطفال من الأمهات بشكل أكبر، لأنها تُنقل على كروموسومات إكس (X chromosome)، التي تمتلك النساء اثنتين منها. في حين أن لدى الرجال واحد فقط. ولكن بالإضافة إلى ذلك، يعتقد العلماء الآن أن جينات الوظائف الإدراكية المتقدمة، المورثة من الأب، قد يتم إبطال مفعولها تلقائياً. ووجدت الدراسات الخبرية، باستخدام الفئران المعدلة وراثياً، أن الذين يتلقون جرعة إضافية من جينات الأمهات، يأتون بربؤوس وأدمغة أكبر، ولكن بأجساد أصغر نسبياً، هذا الأمر عكسي تماماً في حال كانت الجينات متوارثة عن الآباء.

وحدد الباحثون الخلايا التي تحتوي على جينات الأم أو الأب فقط، في 6 أجزاء مختلفة من أدمغة الفئران، التي تسطر على الوظائف الإدراكية المختلفة، بما في ذلك عادات الأكل والذاكرة.

الأطفال يرثون الذكاء من أمهاتهم وليس من آبائهم

إلى آخر، فهناك أشخاص يتمتعون بذكاء عال وآخرون أقل ذكاء مقارنة بغيرهم. تعرف إلى خمس صفات تميز الأذكاء عن غيرهم في الحياة المهنية. يعتبر الذكاء من أهم المواضيع التي استأثرت باهتمام العلماء الباحثين، حيث تنوعت اختبارات ومقاييس معدل الذكاء. وبداية العام الجاري تمكن باحثون في علم الدماغ والأعصاب بجامعة إنسبروك النمساوية من تحديد مجموعة من الجينات التي تنظم القدرات الإدراكية للإنسان وتؤثر في مستوى ذكائه. الباحثون حددوا مجموعة من البروتينات في نواة الخلية التي يمكن أن تكون مسؤولة عن تنظيم قدراتنا الإدراكية. ويلعب بروتين "إس أي تي بي 2" (SATB2) دوراً محورياً هنا، بحسب ما نشر موقع "فورنال بيرغرغ ناخرشتن" النمساوي. بروتين "إس أي تي بي 2" لصيق بالحمض الوراثي النووي (DNA) ويحدد تكاثره الثلاثي الأبعاد في نواة الخلية، والأشخاص الذين لديهم طفرة في هذا الجين يعانون من إعاقات ذهنية وصعوبات في التعلم، بحسب ما أكده الباحثون. ورغم كل الاختلافات حول مدى دقة وجدوى تحديد معدلات الذكاء، فإن هناك بعض الصفات التي تميز الأذكاء عن سواهم من البشر، على الأقل في الحياة

المهنية، كما ترى ليزا شونهار المحررة المختصة في المواضيع العلمية في موقع بيزنيس إنسايدر الألماني، والتي رصدت خمس عادات يومية تميز الأذكاء عن غيرهم: 1 - الأذكاء يتحملون مسؤولية الأخطاء التي يرتكبونها ولا يرمون باللوم على الآخرين، لأنهم يؤمنون أن الأخطاء قد تكون فرصة للمضي قدماً من خلال الاستفادة منها. 2 - من مميزات الأذكاء أيضاً أن رودوا فعالهم لا تكون غاضبة أو عدوانية عند وقوع خلافات، فهم غالباً ما يجنحون إلى الهدوء والعقلانية لإبصال مواقفهم وجهات نظرهم. 3 - الأذكاء لا يتجاهلون احتياجات الآخرين ومشاعرهم، بل يتقنون فن تفهم الآخرين ووضع أنفسهم في أماكنهم عند مرورهم بمواقف صعبة، وبذلك يسهل عليهم فهم وتقيل مواقف غيرهم. 4 - الأذكاء لا يسعون إلى أن يكونوا دائماً على حق، فمن بين الصفات التي تميزهم عن غيرهم قدرتهم على رؤية الأمور من زوايا مختلفة، كما يتميزون أيضاً بالانفتاح على آراء وجهات نظر مختلفة. 5 - الأذكاء لا يعتبرون أنفسهم أفضل من الآخرين، بل يعملون على تحفيزهم ودعمهم دون الخشية من استعادة الآخرين وتحقيق امتيازات على حسابهم.

ووجد العلماء جينات الأب في خلايا أجزاء معينة من الفص الحوي في الدماغ، مسؤولة عن وظائف معينة مثل، الجنس والغذاء. ولكن لم يجد الباحثون أي خلايا أبوية في القشرة الدماغية، حيث يتم إجراء الوظائف العرفية الأكثر تقدماً، مثل التفكير واللغة والتخطيط. وأوضح الباحثون أن النظريات المستمدة من دراسات الفئران، برزت بشكل واضح عند إجراء مقاربات مع 12686 شخصاً ممن تتراوح أعمارهم بين 14 و22 سنة، سنوياً منذ عام 1994. وعلى الرغم من مراعاة عدة عوامل، بما في ذلك التعليم والعرق والوضع الاجتماعي والاقتصادي للمشاركة، إلا أن الدراسة وجدت أفضل مؤشر للذكاء بسبب الجينات المتوارثة عن الأمهات. ومع ذلك، فإن الأبحاث توضح أيضاً أن علم الوراثة ليس هو المحدد الوحيد للذكاء، حيث يقدر أن 40% أو 60% فقط من الذكاء، وراثي، مما يترك احتمالاً كبيراً لوجود ذكاء يعتمد على البيئة. ووجد الباحثون في جامعة واشنطن، أن الرابط العاطفي بين الأم والطفل، أمر حاسم في نمو بعض أجزاء الدماغ. 5 عادات يومية تميز الأذكاء من البشر عن سواهم من المعروف أن مستويات الذكاء تختلف من شخص

الثوم المعمر.. منافع لا يعرفها كثيرون

اعتاد الناس على إضافة الثوم المهروس إلى أطعمتهم حتى حصلوا على مذاق مميز، لكنهم قلما يسمعون بـ"الثوم المعمر"، وهو نبات يستخدم أيضاً في الطهي ويحقق فوائد جمة لجسم الإنسان. وبحسب موقع "ستاندر ميديا"، فإن نبتة الثوم المعمر تنتمي إلى عائلة البصل، على غرار الكراث، ويتم تناولها دون طبخ في كثير من دول العالم. ويضم الثوم المعمر نسبة عالية من الألياف الغذائية والكالسيوم، والخبر الجيد لمن يريدون خسارة الوزن هو أنه يضم مسوياً منخفضاً من الدهون. فضلاً عن ذلك، يعد الثوم المعمر مصدراً من مصادر فيتامينات "سي" و"بي 1" و"بي 2"، وتبعاً لذلك، فإنه من الوجهة أن تفكر في إضافة هذه النبتة إلى وجباتك اليومية، كما يؤكد الخبراء. ويقول الخبراء إن تناول الثوم المعمر يساعد على تحسين صحة العظام وتعزيز الجهاز المناعي لدى الإنسان، إضافة إلى تخليص الجسم من السموم وتحسين الرؤية والوقاية من العيوب الخلقية. وفي حال تناول هذا الثوم، ينصح الخبراء بعدم التحضير والتقطيع عن طريق سكين المطبخ، لأن استخدام القص هو الأفضل. وفي المنحى نفسه، يوصي الخبراء بعدم طبخ هذا الثوم تحت درجة عالية جداً، لأن ذلك يؤدي إلى إتلاف مذاقه الخفيف، ومن الأفضل أن يُضاف إلى سلطات أو صلصة، أو إلى وجبات البطاطس والبيض والحساء.

أفضل طريقة لتحضير عجة بيض مثالية

كشف مضيف برنامج ماستر شيف الشهير عن بعض الأخطاء التي تقع فيها الكثير من ربات المنازل عند تحضير عجة البيض. ويقول ماركوس وارينغ إن تحضير عجة بيض مثالية قد يبدو أمراً صعباً بعض الشيء، لكن يمكن تحقيق ذلك من خلال معرفة بعض الأسرار وتجنب بعض الأخطاء التي نحرنا من تناول عجة شهية. وفي كتابه الأخير، أورد وارينغ أهم نصائحه لتحضير العجة، وأولها استخدام المكونات والأواني الصحيحة، حيث ينصح بشراء البيض الطازج دائماً، واستخدام مقلاة غير لاصقة وكذلك بالنسبة للملح المستخدمة. وكتب الطاهي الحائز على نجمة ميشلان العجة المثالية تتطلب أربعة أشياء رئيسية: البيض الطازج الزبد، وعاء غير لاصق وملحقة لا تلتصق. صدق أو لا تصدق، تعد المقلاة غير اللاصقة والملحقة بنفس أهمية المكونات نفسها. نصيحته التالية هي تجنب استخدام حرارة عالية، لأن ذلك يحرق المكونات قبل أن تنضج، حيث يقول "ضعي المقلاة على نار متوسطة، ولا يجب أن تكون أسخن من ذلك، وإذا كانت المقلاة ساخنة جداً، فتتحول العجة إلى اللون البني". وأضاف "ضعي كمية جيدة من الزبد في المقلاة، وتأكد من أن قاعدة المقلاة مغطاة بالكامل بالزبد، وسخنيها إلى أن يبدأ لونها بالتحول إلى البني، ويعد خفق البيض وإضافة الملح والتوابل، أضفي البيض إلى المقلاة، لكن تجنبي المبالغة في خفق البيض". الخطوة الأخيرة هي التعامل مع العجة بحذر لتجنب تفتتها، ويجب تحريك البيض بملطف حول المقلاة، كما ينصح بقلب العجة في الوقت المناسب حتى تنضج من على الجانبين. ويؤكد ماركوس على ضرورة تجنب ترك البيض حتى يصبح صلباً، لأن ذلك يجعل العجة تتكسر، وتحريكه بملطف في المقلاة، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

تطوير بكتيريا مبرمجة لتدمير السرطان

توصل علماء بجامعة كولومبيا الأمريكية في نيويورك، لأسلوب مبتكر من شأنه الدفع بمعرفة الطب ضد السرطان لصالح القضاء على المرض القاتل، وذلك بالاعتماد على "بكتيريا البروبيوتيك". ويندرج الأسلوب ضمن قائمة علاجات السرطان التي تصنف على أنها "مناعية"، أي أنها تستعين بالجهاز المناعي لدى المصاب بالمرض الخبيث في مواجهته. وحسبما ذكر موقع "ساينس فوكس" المتخصص بالأخبار العلمية، فإن هذا النوع من البكتيريا يطلق مركبات تعمل كمثبطات للأورام التي تستهدف الجهاز المناعي للمصاب بالسرطان. ويريز دور الجهاز المناعي في القدرة على التمييز بين الخلايا السليمة وتلك المشوهة أو الغريبة، كما هي الحال مع الخلايا السرطانية. وتنظم استجابة الجهاز المناعي من قبل نقاط تتولى مهمة تنشيط النظام ليكون بوضع هجومي، أو تثبيطه ووضع بحالة خمول. وتتميز بعض أنواع الخلايا بقدرتها على حماية نفسها من الإصابة بالسرطان عبر محاكاة أسلوب عمل تلك النقاط، وهو ما جعل الباحثين يطورون عقاقير تستهدفها، وتحجب فترات الخمول الخاصة بالجهاز المناعي. ورغم نجاح تلك العقاقير مع بعض الحالات، فإن آثاراً جانبية عديدة سجلت عليها أيضاً، الأمر الذي جعل فريق باحثي جامعة كولومبيا بقيادة البروفيسور تال دانيشو، يفكرون في برمجة البكتيريا بحيث تصل للأورام الخبيثة مباشرة، وتستهدفها بالأدوية المناسبة.

مضاد حيوي جديد لقتل البكتيريا

اكتشف علماء من كندا نوعاً جديداً من المضادات الحيوية التي تتمتع بمقدرة فريدة لمهاجمة البكتيريا الضارة والقضاء عليها بشكل كامل. يعتقد الباحثون أن مضاد الكربوميسين الذي تم اكتشافه حديثاً قد يكون عاملاً سريعاً وفعالاً في السعي لمعالجة المشكلة المتزايدة المتمثلة في أن تصبح الميكروبات مقاومة للمضادات الحيوية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تعد مقاومة المضادات الحيوية واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة العالمية، حيث يقدر عدد الوفيات بنحو 700000 شخص في جميع أنحاء العالم كل عام. وقال بيت كولب، عالم الكيمياء الحيوية والعلوم الطبية الحيوية بجامعة مكماستر في هاميلتون، أونتاريو: "للبكتيريا جدار حول خلاياها الخارجية يمنحها الشكل ويمثل مصدر قوة لها". "تقتل المضادات الحيوية مثل البنسلين، البكتيريا عن طريق منع بناء هذا الجدار، ولكن المضادات الحيوية الجديدة التي عثرنا عليها تعمل بطريقة عكسية وتمنع تحطيم الجدار، الذي يعد ضرورياً لانقسامها وتوسعها".



نصف مليون زائر لعرض الكتاب بالدار البيضاء

استقبل العرض الدولي للنشر والكتاب بالدار البيضاء قرابة نصف مليون زائر خلال دورته السادسة والعشرين التي اختتمت مساء أول أمس الأحد في المغرب. وخلال مؤتمر صحفي استعرض فيه أبرز إحصاءات الدورة المنقضية قال وزير الثقافة والشباب والرياضة، "أكثر ما ميز هذه الدورة هو الإقبال الكبير الذي قارب حتى اليوم نصف مليون زائر من مختلف الفئات العمرية والاجتماعية". وأضاف "تميز العرض أيضاً هذا العام بحضور أكثر من 15 وفداً دبلوماسياً، في الافتتاح وخلال الأيام التالية، ومشاركة وزراء ثقافة من دول شقيقة مثل فلسطين والبحرين". وتابع قائلاً "كان هناك حضور لافت كذلك لسفراء دول أمريكا اللاتينية الذين أبدوا رغبة كبيرة في تنمية التعاون الثقافي مع المغرب". قدم المعرض الدولي للنشر والكتاب بالدار البيضاء على مدى عشرة أيام نحو 120 ألف عنوان كتاب في مختلف فروع المعرفة والآداب والعلوم.



سالم بن ركاض يفتتح فعاليات ملتقى الابتكار واستشراف المستقبل في مكتبة زايد

•• العين - الفجر

افتتح الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً فعاليات ملتقى الابتكار واستشراف المستقبل الذي تنظمه مكتبة زايد المركزية في مدينة العين على مدى ثلاثة أيام، وذلك بحضور جمعة الظاهري مدير المكتبة والشيخ حمد محمد بن ركاض مدير مركز النقل المتكامل في مدينة العين، وحسين الجنيبي مدير الفعاليات في المكتبة وعدد من أساتذة الجامعات ومدراء المدارس والمسؤولين وضباط الشرطة المجتمعية والدفاع المدني، والأفراد الذين تميزوا على مدى سنوات في مجالات الإبداع في منطقة العين، إضافة إلى افتتاح معرض للابتكارات المتنوعة

تضمن أعمالاً في الابتكار والاستدامة والبيئة، بمشاركة طلاب الجامعات والمدارس، والمؤسسات الحكومية والخاصة ودائرة النقل في أبو ظبي التي عرضت بعض التقنيات الجديدة في استخدام سيارة الأجرة والحافلات العامة، إلى جانب إقامة ورشة فنية بعنوان "الإنفوجرافيك والتصميم الجرافيكي" قدمتها الدكتورة هبة الله محمد من وزارة التربية والتعليم. وقال الشيخ سالم بن ركاض في كلمته بالمناسبة إن المدارس والجامعات في الإمارات هما المكان المرعي الأول لإنتاج الابتكار، وبالتالي الأساس نحو الاستكشاف وتحقيق الإنجازات العلمية، مشيراً إلى أهمية اعتماد الإبداع والابتكار في الاستثمار الفكري واقتصاد المعرفة وضرورة تبني أفكاراً جديدة منافسة

من أجل التكيف مع التغيرات وتوسع نمو التقنيات الجديدة على مستوى العالم. ولفت جمعة الظاهري مدير مكتبة زايد المركزية إلى أن هذه الفعاليات تأتي لتحفيز وتشجيع الطلبة والطالبات على الابتكار ورعاية الموهوبين وكيفية المحافظة عليهم. كما أقيمت ضمن الفعاليات ندوة بعنوان "الابتكار واستشراف المستقبل" تحدثت فيها الدكتورة خولا الكعبي الرئيس التنفيذي للابتكار بجامعة الإمارات، فأشارت إلى أن الدولة بكافة قطاعاتها تولي أهمية خاصة للابتكار وتسخر كافة إمكاناتها لدعمه سواء في مراحل التعليم الأساسي أو التعليم العالي. ودعت الدكتورة الكعبي إلى تكاتف جهود الجهات المعنية لتحقيق منفعة أكبر في الابتكارات تدعم مسيرة بناء

افتتح معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" الذي يقام في مركز العين للمؤتمرات بقاعة الخبيصي "2" ابتداء من أمس الاثنين وتتواصل فعالياته لمدة ثلاثة أيام يشارك في فعاليات المعرض عدد من الجامعات والمعاهد التعليمية من خلال محاضرات للطلاب والطالبات على نمط ورش عمل تركز على كيفية اتخاذ القرارات المهنية وكيفية تجهيز نفسك لوظائف المستقبل. كما يشارك في المعرض العديد من الجامعات الدولية والجامعات التي تتخذ من الإمارات العربية المتحدة مقراً لها حيث تقدم الطلاب والطالبات توجيهاتها بشأن المتطلبات الوظيفية الحالية والمستقبلية التي يحتاجها سوق العمل والسبل الصحيحة التي يجب أن يسلكونها في مساراتهم المهنية. وفي إشارة من محمد يونس منسق المعرض قال إن وظائف العصر الحالي تختلف تماماً عن مثيلاتها في الجيل الماضي، وبالمثل ستختلف وظائف المستقبل عن تلك المطلوبة حالياً، ولذلك سوف يركز المعرض على هذه المستجدات التكنولوجية فضلاً عن توفير الأدوات التي تتيح للطلاب والطالبات الاستعداد لامتحان هذه الوظائف في المستقبل. يمثل "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" فرصة متميزة للطلاب والطالبات لاستكشاف البدائل والخيارات المتاحة أمامهم في مرحلة التعليم الجامعي للتوجه إلى المسار المهني الأمثل. ستشمل فعاليات المعرض جلسات ومحاضرات خاصة تركز على الطلاب والطالبات وقراراتهم بشأن مسيرتهم المهنية بمشاركة ليف من كبار الخبراء في هذا المجال.



سعيد بن طحنون يفتتح معرض التعليم ووظائف المستقبل العين في مركز العين للمؤتمرات

•• العين - الفجر

افتتح معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" الذي يقام في مركز العين للمؤتمرات بقاعة الخبيصي "2" ابتداء من أمس الاثنين وتتواصل فعالياته لمدة ثلاثة أيام يشارك في فعاليات المعرض عدد من الجامعات والمعاهد التعليمية من خلال محاضرات للطلاب والطالبات على نمط ورش عمل تركز على كيفية اتخاذ القرارات المهنية وكيفية تجهيز نفسك لوظائف المستقبل. كما يشارك في المعرض العديد من الجامعات الدولية والجامعات التي تتخذ من الإمارات العربية المتحدة مقراً لها حيث تقدم الطلاب والطالبات توجيهاتها بشأن المتطلبات الوظيفية الحالية والمستقبلية التي يحتاجها سوق العمل والسبل الصحيحة التي يجب أن يسلكونها في مساراتهم المهنية. وفي إشارة من محمد يونس منسق المعرض قال إن وظائف العصر الحالي تختلف تماماً عن مثيلاتها في الجيل الماضي، وبالمثل ستختلف وظائف المستقبل عن تلك المطلوبة حالياً، ولذلك سوف يركز المعرض على هذه المستجدات التكنولوجية فضلاً عن توفير الأدوات التي تتيح للطلاب والطالبات الاستعداد لامتحان هذه الوظائف في المستقبل. يمثل "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" فرصة متميزة للطلاب والطالبات لاستكشاف البدائل والخيارات المتاحة أمامهم في مرحلة التعليم الجامعي للتوجه إلى المسار المهني الأمثل. ستشمل فعاليات المعرض جلسات ومحاضرات خاصة تركز على الطلاب والطالبات وقراراتهم بشأن مسيرتهم المهنية بمشاركة ليف من كبار الخبراء في هذا المجال.

افتتح معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" الذي يقام في مركز العين للمؤتمرات بقاعة الخبيصي "2" ابتداء من أمس الاثنين وتتواصل فعالياته لمدة ثلاثة أيام يشارك في فعاليات المعرض عدد من الجامعات والمعاهد التعليمية من خلال محاضرات للطلاب والطالبات على نمط ورش عمل تركز على كيفية اتخاذ القرارات المهنية وكيفية تجهيز نفسك لوظائف المستقبل. كما يشارك في المعرض العديد من الجامعات الدولية والجامعات التي تتخذ من الإمارات العربية المتحدة مقراً لها حيث تقدم الطلاب والطالبات توجيهاتها بشأن المتطلبات الوظيفية الحالية والمستقبلية التي يحتاجها سوق العمل والسبل الصحيحة التي يجب أن يسلكونها في مساراتهم المهنية. وفي إشارة من محمد يونس منسق المعرض قال إن وظائف العصر الحالي تختلف تماماً عن مثيلاتها في الجيل الماضي، وبالمثل ستختلف وظائف المستقبل عن تلك المطلوبة حالياً، ولذلك سوف يركز المعرض على هذه المستجدات التكنولوجية فضلاً عن توفير الأدوات التي تتيح للطلاب والطالبات الاستعداد لامتحان هذه الوظائف في المستقبل. يمثل "معرض التعليم ووظائف المستقبل العين" فرصة متميزة للطلاب والطالبات لاستكشاف البدائل والخيارات المتاحة أمامهم في مرحلة التعليم الجامعي للتوجه إلى المسار المهني الأمثل. ستشمل فعاليات المعرض جلسات ومحاضرات خاصة تركز على الطلاب والطالبات وقراراتهم بشأن مسيرتهم المهنية بمشاركة ليف من كبار الخبراء في هذا المجال.



تشمل جميع المدارس بالدولة مركز بحوث التصنيع الرقمي بجامعة زايد ينظم ورشة تدريبية لطلبة المدرسة الألمانية بدبي

•• دبي - الفجر

نظم مركز بحوث التصنيع الرقمي بجامعة زايد في مقره بفرع الجامعة بدبي ورشة عمل لتلاميذ المدرسة الألمانية الدولية بدبي استغرقت ثلاثة أيام وحضرها 35 طالباً وطالبة وراحت أعمارهم بين 12 و14 عاماً. وتعد هذه الورشة الحلقة الأولى في مبادرة أطلقها المركز لتقديم سلسلة من الورش التدريبية والبحثة لطلبة المدارس في الدولة، بمختلف مراحلها، بدءاً من رياض الأطفال وحتى الثانوية، وذلك بهدف تعزيز الأنظمة التعليمية التي تتبعها هذه المدارس؛ سواء كانت حكومية أو خاصة أو دولية.

وجاءت هذه المبادرة ضمن مشروع بحثي مدته ثلاث سنوات طرحه البروفيسور ثورستون لومر مدير المركز ومساعد العميد للبحوث والدراسات العليا بكلية الفنون والصناعات الإبداعية بجامعة زايد، بالتعاون مع وزارة التعليم، بهدف إلى معالجة أوجه القصور التي نراها لدى تلاميذ المدارس الحاليين والسابقين، من خلال مختبر نقال بالكامل، وذلك بهدف إحداث تطوير أساسي في نظام التعليم المدرسي الحالي.

وخلال الورشة، قام الطلبة بإنتاج مقاعد من الورق المقوى وزهرية كبيرة باستخدام مجموعة من تقنيات التصنيع الرقمي إلى جانب التجميع اليدوي. ويعد المختبر النقال للتصنيع الرقمي أداة تعليمية مبتكرة لتعزيز تعلم الطلبة خارج الفصل الدراسي العادي في مواقع مدرسية مختلفة. فهو يتناول بشكل خاص تعلم الطلبة في مجالات التصنيع من خلال الطابعة المحمولة ثلاثية الأبعاد والقطع بالليزر والروبوتات والتصنيع باستخدام الحاسب الآلي والتقنيات الأخرى ذات الصلة.

وذكر البروفيسور لومر أن الهدف من هذا البرنامج هو تنشئة جيل جديد مهياً وجاهز لكل متطلبات الصناعة وللتفكير بشكل مختلف عما كان الحال في المجال المهني سابقاً، كما أنه يهدف إلى إثراء الخبرات لدى الطلبة، ليس بالاعتماد على التدريب التقليدي الذي اعتادوا عليه في السنوات السابقة وإنما باللجوء إلى هذا النوع من التدريبات الذي يستخدم التكنولوجيا التي تسمح لهم بالعمل بطريقة مبتكرة تنمي مهاراتهم وتزودهم بخبرة عملية أكبر.

وأضاف أن منهج التدريس الأساسي يستفيد من أحدث التطورات في تكنولوجيا المعلومات، حيث يتناول التكنولوجيا الرقمية باللغة العربية واللغات الأخرى، لزيادة وعي الطلبة وتعزيز قدراتهم على تعلم منظومة العلوم والتكنولوجيا والهندسة والفنون والرياضيات ومواجهة تحدياتها من خلال تسهيل تلقي الخبرة العملية واتاحة التقنيات المتقدمة لهم. وقال مايكل لوميل، مدير المدرسة الألمانية الدولية بدبي: "من خلال المشاركة في المشروع كشركاء عملي مباشر، تأمل المدرسة الألمانية الدولية بدبي أن يتمكن تلاميذها من الوصول إلى فرص التعلم الذاتي التي لم تكن متوفرة لديهم في الدروس العادية، لولا هذه المقاربة الجديدة.



تعزيزاً للتعاون الأكاديمي والتبادل الثقافي

جامعة الإمارات تطلق فعاليات منتدى العلاقات بين فرنسا والإمارات



•• العين - الفجر

انطلقت صباح أمس فعاليات منتدى العلاقات بين فرنسا والإمارات الذي تنظمه كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمارات بحضور سعادة السفير السيد لودوفيك بوي - سفير جمهورية فرنسا لدى الدولة وسعادة الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي - مدير الجامعة بالإمارة، وأعضاء الهيئة التدريسية وعدد من القيادات المجتمعية والثقافية وممثلين عن الرابطة الفرنسية في الإمارات، وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي في السفارة الفرنسية لدى الدولة. وأشار الأستاذ الدكتور حسن النابودة- عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية إلى أهمية عقد هذا المنتدى الذي يهدف إلى تعزيز التعاون الأكاديمي والبحثي على مستوى الطلبة والباحثين بين فرنسا

والإمارات العربية المتحدة في المجالات الثقافية والاقتصادية، ويأتي هذا المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية على مختلف الأصعدة وتوتير جهود العمل المشترك في المجالات العلمية والبحثية والثقافية والاجتماعية بين جامعة الإمارات ومختلف الجهات والمؤسسات العلمية والثقافية الفرنسية. وأعرب السفير الفرنسي السيد لودوفيك بوي في كلمته عن سعادته لوجوده في جامعة الإمارات للمشاركة في المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية، وأكد على مائة العلاقات التاريخية بين الإمارات وفرنسا، والتي وصفها بالثينة تجمعها رؤى مشتركة بين البلدين وقال: "أسعدني وجود الرابطة الفرنسية في جامعة الإمارات والجهود والأنشطة الطلابية التي تسهم في تعزيز العلاقات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية المعرفية والشراكة

الحضارية بين الشعبين الشقيقين عبر بوابة التعليم والتعليم العالي والبحث العلمي والأكاديمي في جامعة الإمارات. وأضاف لودوفيك بوي: "من هذا المنطلق يسعدنا أن نشارك في تعزيز وتطوير هذه الجهود المتميزة في العلاقات بين البلدين منمناً جهود جامعة الإمارات في تعزيز نشر الثقافة واللغة الفرنسية بين طلبةنا حيث يوجد ما يزيد عن 200 طالب وطالبة من الجامعة يتعلمون اللغة الفرنسية. وأشار إلى أن الإمارات تولي اهتماماً كبيراً للعلم والعلوم والثقافة والفنون والإبداعات البشرية، كما قام السفير بافتتاح المعرض المصاحب للمنتدى بعنوان "دبلوماسية العلاقات الثقافية بين فرنسا والإمارات" في عهد الشيخ زايد في الفترة من 1974-2004. واستعرض المشاركون خلال المنتدى أفاق التعاون الفرنسي الإماراتي حيث تناول المتحدثون في الجلسة النقاشية الأولى من المنتدى التعاون الأكاديمي

والبحثي على مستوى الطلبة والباحثين بين فرنسا والإمارات العربية المتحدة في المجالات الثقافية والاقتصادية، ويأتي هذا المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية على مختلف الأصعدة وتوتير جهود العمل المشترك في المجالات العلمية والبحثية والثقافية والاجتماعية بين جامعة الإمارات ومختلف الجهات والمؤسسات العلمية والثقافية الفرنسية. وأعرب السفير الفرنسي السيد لودوفيك بوي في كلمته عن سعادته لوجوده في جامعة الإمارات للمشاركة في المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية، وأكد على مائة العلاقات التاريخية بين الإمارات وفرنسا، والتي وصفها بالثينة تجمعها رؤى مشتركة بين البلدين وقال: "أسعدني وجود الرابطة الفرنسية في جامعة الإمارات والجهود والأنشطة الطلابية التي تسهم في تعزيز العلاقات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية المعرفية والشراكة

هزاع المنصوري يستعرض تجربته في فعالية «العين للتوزيع تبتكر»



•• العين - الفجر

نظمت شركة العين للتوزيع لقاء مع موظفين الشركة، واستضافت من خلاله رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري للحديث عن تجربته في عالم الفضاء، وتحقيقه لطموح زايد، بحضور عبدالله الشرياني مدير عام شركة العين للتوزيع وبمشاركة 10 جهات حكومية ومؤسسات خاصة في مدينة العين ومعرض مصاحب على شكل ورشة عمل في الفضاء مع هزاع "مزوداً بالصور والوثائق، منذ لحظة اختياره من بين شباب الإمارات الذين تقدموا لنيل شرف المشاركة، إلى أن وقع الاختيار عليهم لي دولة الإمارات في هذه المهمة التاريخية الفضائية التي دخلت من

خلالها دولة الإمارات نادي الفضاء، وأشار هزاع المنصوري إلى أنه عاش أجمل وأحلى لحظات العمر وهو يرفع علم دولة الإمارات في الفضاء، وكان أجمل ما رأى من الفضاء هو دولة العالم بلا حدود، ونسى في تلك اللحظة كل المتاعب والمشقات التي عاشها هو وزميله سلطان النيايدي خلال فترة التدريب، وأكد المنصوري أن كل واحد من أبناء الإمارات لديه حلمه، ولديه قصة نجاح تستحق أن يتم العمل على تحقيقها، في ظل الدعم اللامحدود الذي قدمته قيادتنا الرشيدة. وقدمت الشركة فقرة بعنوان #سأل... هزاع من خلال طرح الأسئلة حول كيفية تحقيق أحلامه ومواجهة التحديات التي واجهها خلال المراحل المختلفة من عمره وكيفية العيش في الفضاء مع التغيرات

والتعاون الأكاديمي والبحثي على مستوى الطلبة والباحثين بين فرنسا والإمارات العربية المتحدة في المجالات الثقافية والاقتصادية، ويأتي هذا المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية على مختلف الأصعدة وتوتير جهود العمل المشترك في المجالات العلمية والبحثية والثقافية والاجتماعية بين جامعة الإمارات ومختلف الجهات والمؤسسات العلمية والثقافية الفرنسية. وأعرب السفير الفرنسي السيد لودوفيك بوي في كلمته عن سعادته لوجوده في جامعة الإمارات للمشاركة في المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية، وأكد على مائة العلاقات التاريخية بين الإمارات وفرنسا، والتي وصفها بالثينة تجمعها رؤى مشتركة بين البلدين وقال: "أسعدني وجود الرابطة الفرنسية في جامعة الإمارات والجهود والأنشطة الطلابية التي تسهم في تعزيز العلاقات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية المعرفية والشراكة

والتعاون الأكاديمي والبحثي على مستوى الطلبة والباحثين بين فرنسا والإمارات العربية المتحدة في المجالات الثقافية والاقتصادية، ويأتي هذا المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية على مختلف الأصعدة وتوتير جهود العمل المشترك في المجالات العلمية والبحثية والثقافية والاجتماعية بين جامعة الإمارات ومختلف الجهات والمؤسسات العلمية والثقافية الفرنسية. وأعرب السفير الفرنسي السيد لودوفيك بوي في كلمته عن سعادته لوجوده في جامعة الإمارات للمشاركة في المنتدى الأول لتعزيز العلاقات الإماراتية الفرنسية، وأكد على مائة العلاقات التاريخية بين الإمارات وفرنسا، والتي وصفها بالثينة تجمعها رؤى مشتركة بين البلدين وقال: "أسعدني وجود الرابطة الفرنسية في جامعة الإمارات والجهود والأنشطة الطلابية التي تسهم في تعزيز العلاقات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية المعرفية والشراكة

الجوية وفي نهاية العرض قدم مدير عام شركة العين للتوزيع الدروع التذكارية المنصوري في المعرض المصاحب لفعاليات العين للتوزيع واستمع للمشاركة مع شركة العين للتوزيع الدروع التذكارية المنصوري في المعرض المصاحب لفعاليات

منوعات العقل

23



هل تحلم بخفض وزنك والتخلص من الكرش دون أن تضطر للتخلي عن حياتك الاجتماعية والابتعاد عن الأطباق التي تعشقها؟ هذا الأمر ممكن من خلال اتباع مجموعة من النصائح التي سوف تمكنك من التخلص من الوزن الزائد دون حمية غذائية صارمة.

ضع أهدافاً صغيرة لتتائج دائمة

تخلص من الكرش دون اتباع أية حمية



والاستعاضة عنها بالعناصر الطبيعية. 9- التوازن في استهلاك البروتينات، حذرت الكاتبة من أن الإفراط في استهلاك اللحوم والبروتينات الحيوانية هو أمر ضار للصحة والبيئة أيضاً. لتست مطالباً بأن تصبح نباتياً، ولكن من الجيد الموازنة بين البروتينات الحيوانية والنباتية، والإقبال على استهلاك أغذية مثل الخضروات والسبانخ والملفوف، لأنها مصدر ممتاز للطاقة وغنية بالألياف، وتساعد على تنظيم الهضم.

وهذا يؤدي لتخزين الدهون والسكريات الضارة. وقبل تناول هذه الأطعمة، يجب أن تسأل نفسك: هل أنا جائع فعلاً؟ هل أحتاج لهذا؟ ونصحت الكاتبة بالتوقف تماماً عن تناول الأطعمة الضارة من أجل مقاومة الجوع أو الأفكار السلبية، ويكفي عوضاً عن ذلك مضغ علكة أو تناول مشروب صحي، أو القيام بتمارين التنفس.

5- دلل نفسك بطريقة مدروسة، مراقبة الوزن لا يجب أن تتحول إلى مصدر للتوتر والضغط النفسي، بل يمكن استخدام ورقة وقلم أو إحدى التطبيقات الموجودة في الهواتف الذكية، من أجل وضع مخطط للأيام التي ستدلل فيها نفسك بتناول الأشياء التي تحبها.

6- المشهيات ومشاهدة الأفلام، من الجيد وضع مخطط للأيام التي ستعني فيها نفسك من الحمية، ولكن يجب أيضاً الانتباه إلى الأوقات التي تقضيها مع الأصدقاء والزملاء، حيث يكثر تناول المشهيات والوجبات الخفيفة، لذلك يجب الابتعاد عن الأكل في هذه الأوقات.

7- مضغ الطعام ببطء، إذا كنت تعاني من ضغط العمل أو كنت منشغلاً بمحادثة على شبكات التواصل الاجتماعي، فحاول مقاومة ذلك الضغط واضغ الأكل ببطء، ومن المؤكد أن معدتك سوف تشكرك بعد ذلك. يستغرق الجسم بين 15 و20 دقيقة ليبدأ بامتصاص المغذيات من الطعام، ويرسل إشارة الشبع للمخ. وإذا كنت تمضغ ببطء، فإن هذه الإشارة سوف تصل قبل أن تتناول كميات لا حاجة لك بها.

8- ضع خطة للمشروبات، لا يجب أن تركز جهود الحمية على الأكل، إذ إن بعض المشروبات تمثل قنبلة من السكريات والسعرات، ويمكن أن تفشل جهودك لخفض الوزن. كما يجب الحذر من العصائر الصناعية،

واختيار القمح الكامل للمعجنات والخبز.

2- السعرات الحرارية والكمية.. لا حاجة لالة حاسية؛

خصائص الأغذية وما تحتويه من مكونات باتت أمراً معروفاً لدى الجميع بفضل المقالات والبرامج التلفزيونية التي تهتمت بهذا المجال. وقد بات الجميع يشعرون بالذنب عند اختيار الطعام أو المشروب السدي



سيطلبونه، ومن الأفضل التوجه نحو الأطباق المليئة بالماء والخضار مثل السلطات والشوربة. في المقابل، يجب التقليل من استهلاك الخبز والمعجنات، وإذا كنت ترغب في تناول طبق معكرونة، فمن الأفضل تناولها دون أن تضيف إليها مكونات أخرى مليئة بالسعرات الحرارية مثل الأجبان، كما يجب الابتعاد عن البيتزا والبطاطس القليلة.

3- احذر من السكر؛

الكعك والمرطبات وكعكة الجبن والبسكويت وكل الحلويات التي تباع في المحلات، هي منتجات جذابة وحلوة الطعم، لكنها مليئة بالسكريات الضارة بالجسم. لذلك، يجب الحد من استهلاكها ليس فقط من أجل خفض الوزن، بل من أجل تحسين الحالة الصحية عامة. وهناك أيضاً السكريات الخفية مثل تلك الموجودة في معجون الطماطم (الكاتشاب) وبعض أنواع الصلصة والمنتجات المعلبة، وهي من المنتجات التي يجب عدم تناولها يومياً.

4- راقب الوجبات الخفيفة؛

كثيرون يتناولون الوجبات الخفيفة بشكل متكرر أثناء مشاهدة التلفاز أو العمل على المكتب،

وقالت الكاتبة ماورا كورادو في مقال نشره موقع (أونا دونا) الإيطالي، إن هناك تجربة مريرة عاشها كثيرون، وهي اتباع حمية غذائية بكامل تفاصيلها والتمكن من خفض الوزن، لكنهم استعادوا تلك الكيلوغرامات التي خسروها بعد فترة قصيرة.

وأثبتت العديد من الدراسات العلمية هذا الأمر، إذ إن 20% فقط من الذين خضعوا لحمية منخفضة السعرات الحرارية تمكنوا من السيطرة على أوزانهم على المدى الطويل. وهو ما يطرح تساؤلات عن صعوبة الالتزام بعادات غذائية صحية.

وأوضحت الكاتبة أن الحماس في البداية يكون الدافع الأساسي للنجاح في البداية، ويستطيع الإنسان الصبر على التقليل من الغذاء، ولكن ما إن يحصل على بعض النتائج حتى يفتر حماسه ويشعر بأن مهمته أنجزت. وبمجرد الإقبال على الأكل بنهم لأيام معدودات يعود الإنسان إلى السلوك الغذائي ذاته الذي سبب له الوزن الزائد والكرش. ونقدم لك هنا تسع نصائح للحصول على نتائج أسهل والتخلص من الكرش:

1- أهداف صغيرة لتتائج دائمة؛

القيام بتغييرات جذرية وقاسية في الأطعمة التي يتناولها الإنسان هو سلوك لا يمكن أن يستمر طويلاً، لذلك من الأفضل وضع أهداف محددة وأكثر دقة وسهولة في التنفيذ. ويمكن البدء بتغيير جودة الأغذية ونوعيتها عوضاً عن كميتها، مثل تجنب الصلصات وتعويضها بزيت الزيتون.



غنية جداً بالعناصر الغذائية الهامة للصحة

الرمان يحارب الخلايا السرطانية

أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن الرمان يعدّ من الفواكه اللذيذة المفضلة للكثيرين، لكن ما قد لا يعرفه البعض أنها ثمرة غنية جداً بالعناصر الغذائية الهامة للصحة. ونقدم هنا بعض فوائد الرمان:



1- تقوية جهاز المناعة
الرمان غني جداً بمضادات الأكسدة الهامة بشكل خاص للحفاظ على صحة خلايا الجسم ومساعدتها على مقاومة البكتيريا والفيروسات، وتجدر الإشارة إلى أن الرمان يفوق الشاي الأخضر فيما يخص مضادات الأكسدة بثلاث مرات.

2- تخفيف الأوعية
هذه الفاكهة الجذابة لها تأثير قوي أيضاً على صحة القلب والأوعية الدموية، حيث يساعد تناول الرمان بانتظام على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي يقل خطر ترسبات الأوعية

3- خفض ضغط الدم
من خلال تحرير الأوعية من الترسبات ينخفض ضغط الدم تلقائياً، حيث يتدفق الدم دون عوائق.

4- تأخير مضاد للالتهابات
تعتبر مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان هامة أيضاً لمعالجة الالتهابات. حتى إن دراسة أظهرت فائدة للرمان في علاج حالات التهاب المفاصل وتقليل الألم بشكل كبير.

5- التأثير على الخلايا السرطانية
أظهرت العديد من الدراسات قدرة للرمان على محاربة الخلايا السرطانية، وأثبتت دراسة أجريت عام 2012 أن الرمان ساعد على الحد من انتشار خلايا سرطان البروستات. نختتم بالتأكيد هنا أن هذه الفوائد ليست بديلاً عن زيارة الطبيب، وأن الرمان مع فوائده ليس علاجاً للسرطان أو أمراض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. ولكنه ثمرة مفيدة إذا تم تناوله ضمن نظام غذائي صحي، مع الالتزام بإرشادات وأدوية الطبيب.



حمدان بن محمد: الإمارات حققت قفزات نوعية في أمن واستدامة الطاقة لمستقبل أفضل

• دبي-وام:



وتمن سمو ولي عهد دبي جهود القائمين على البرنامج النووي السلمي الإماراتي، مؤكداً دوره الفاعل في تنوع مزيج الطاقة في دولة الإمارات وصولاً إلى تحقيق أهداف استراتيجية الإمارات للطاقة 2050، الأمر الذي من شأنه دفع الخطط التنموية الاقتصادية والاجتماعية في الدولة.

جاء ذلك خلال استقبال سموه بأبراج الإمارات صباح أمس المهندس محمد إبراهيم الحمادي الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية، بحضور سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي، ومعالى عبد الله البسبي الأمين العام للمجلس التنفيذي لإمارة دبي، ومعالى سعيد محمد الطاير نائب رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي.

وتحرف سموه على سير العمل بمشروع محطة براكا للطاقة النووية السلمية،

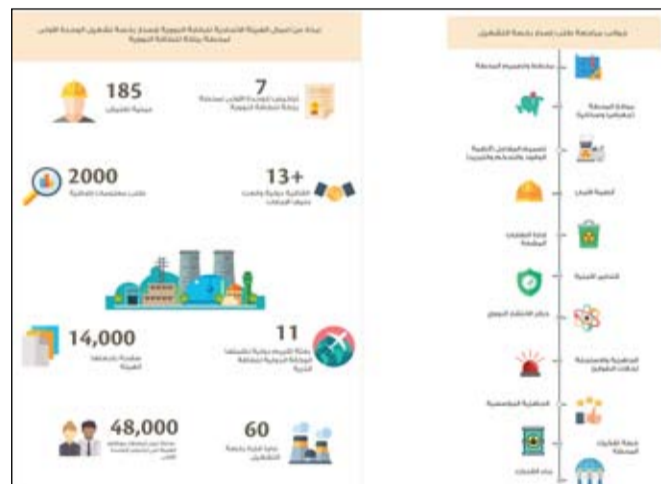
وأتى إصدار رخصة التشغيل لتوليد الجهود التي بذلتها الهيئة الاتحادية للرقابة النووية منذ تلقيها طلب الحصول على الرخصة من مؤسسة الإمارات للطاقة النووية بالإبارة عن شركة نواة للطاقة عام 2015 حيث أجرت الهيئة عملية مراجعة منهجية تضمنت تقييمًا شاملاً للوائح الرفقة مع الطلب وتطبيق تدابير رقابية صارمة إضافة إلى إجراء عمليات تفتيش دقيقة للمحطة خلال مرحلة الإنشاء والتطوير. وشملت عملية التقييم المكثفة خلال السنوات الخمس الماضية مراجعة لتصميم المحطة النووية إضافة إلى تحليل جغرافي وديموغرافي لموقعها، كما تضمنت عملية التقييم مراجعة تصميم المفاعل



«الاتحادية للرقابة النووية» تصدر رخصة تشغيل الوحدة الأولى لمحطة براكا للطاقة النووية

• أبو ظبي-وام:

أعلنت الهيئة الاتحادية للرقابة النووية - الجهة الرقابية المسؤولة عن تنظيم القطاع النووي في دولة الإمارات العربية المتحدة - خلال مؤتمر صحفي عقد أمس في أبو ظبي عن إصدار رخصة تشغيل الوحدة الأولى لمحطة براكا للطاقة النووية لصالح شركة نواة للطاقة - التابعة لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية - والتي تتولى بدورها مسؤولية تشغيل الوحدة الواقعة في منطقة الظفرة بإمارة أبو ظبي. وبموجب الرخصة أصبحت شركة نواة للطاقة مؤهلة بتشغيل الوحدة الأولى من محطة براكا للطاقة النووية على مدى الأعوام الستين المقبلة.



نمو المؤشرات الاقتصادية في أبو ظبي . توثيق رقمي لصواب برنامج «غدا 21»

• أبو ظبي-وام:

أظهرت المؤشرات التجارية والاقتصادية في أبو ظبي تحسناً ملحوظاً خلال العام 2019 وبدا ذلك واضحاً من خلال النتائج الإيجابية التي حققتها غالبية القطاعات المشمولة بحزمة السرعات التنموية «غدا 21»، بما فيها المحفزات العززة للتنافسية وللشراكة بين القطاعين العام والخاص. ووقفت الأرقام التي ترصدها الدوائر الاقتصادية المعنية في الإمارة في مقدمتها دائرة التنمية الاقتصادية - أبو ظبي، اضطراد النمو في مختلف المؤشرات التجارية والاقتصادية كما تظهره أعداد الرخص الجديدة، التجارية منها والحرفية والمهنية والسياحية والصناعية والزراعية، بمختلف تصنيفاتها التي توزع ما بين رخص فردية وتضامن وتوصية ومساهمة ومهنية. وتعكس الإنجازات التي حققت في أبو ظبي خلال العام الماضي توثيقاً رقمياً لصواب برنامج «غدا 21» كما أفرد

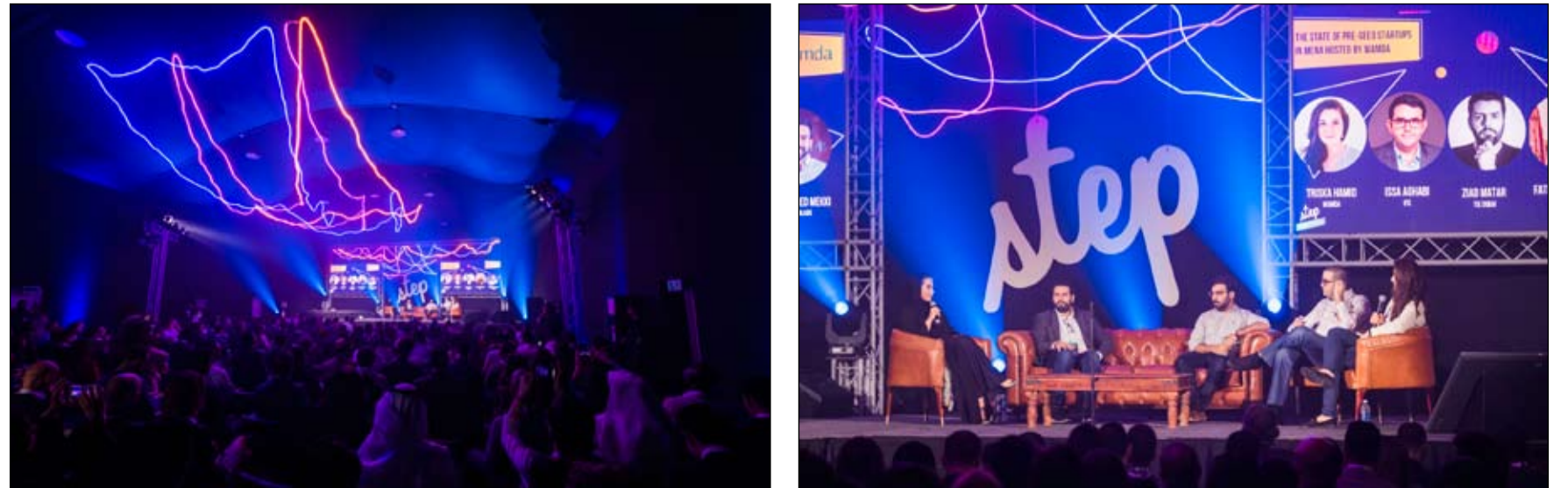
كما ارتفع صافي الدخل للبنوك التجارية بالإمارة إلى 10.2 مليار درهم مقابل 9.6 مليار خلال فترة المقارنة نفسها. ويمثل هذا الزخم التنامي من النشاط الاقتصادي والتجاري، انعكاساً إيجابياً سريعاً لبرنامج «غدا 21»، وما حظي به هذا البرنامج من محفزات وحلول جذرية لمجموعة كبيرة من التحديات التي كانت تواجه القطاع الخاص في أبو ظبي، وجرى إنجازها قبل نهاية 2019، وهو ما أسهم في منح بيئة الأعمال شحنة محفزات ساعدت في النشاط المسجل خلال 2019 وعلى نحو يراكم من الإنجازات وصولاً إلى تحقيق رؤية أبو ظبي 2030. يشار إلى أن الحلول الجذرية لتحديات القطاع الخاص كما عملت عليها دائرة التنمية الاقتصادية، بمشاركة مختلف المؤسسات المعنية، شملت طيفاً عريضاً من المحفزات تضمنت نظاماً جديداً للتأثيرات وتخفيض رسوم السياحة وشهادة المنشأ وتحديث النظام الإلكتروني للتراخيص والسماح للأجانب بالدخول شركاء في رخص

مؤتمر ستيب 2020 يختتم فعالياته بعقد صفقات تتجاوز 600 مليون درهم

• دبي-وام:

عززت مكانة دبي بوصفها الوجهة الأولى لرواد الأعمال لإنشاء شركاتهم وتنميتها. وقال راي ضرغام، مؤسس مجموعة ستيب ورئيسها التنفيذي إن أحد أفضل الأشياء المتعلقة بمؤتمر ستيب لهذا العام هو تحقيق رقم قياسي بمشاركة 300 شركة ناشئة من جميع أنحاء العالم معرباً عن سعادته بالإعلان عن صفقات متعددة واستثمارات للشركات الناشئة في ستيب 2020. وقال عمار المالك المدير التنفيذي لمدينة دبي للإنترنت إنه خلال السنوات التسع الماضية تطور مؤتمر ستيب ليصبح واحداً من أكبر المناسبات المتخصصة بالتقنية وريادة الأعمال في المنطقة وشريكاً استراتيجياً تسخر مدينة

دبي للإنترنت بمساهمتها في نجاح الحدث وتطوره.. واستمرراً لنجاحات السنوات السابقة فإن نسخة العام 2020 من ستيب جمعت رواد الأعمال والتخصصين والمستثمرين معاً مما أتاح انطلاقاً قوية لمدينة دبي للإنترنت هذا العام وتنفيذ خططها التي تساهم في اقتصاد الإمارات والمنطقة.. وهذا العام مليون دولار أمريكي في جولات الاستثمارية الراحبة بقيادة شركة جلف كابيتال وهي شركة إدارة الأصول البديلة في الشرق الأوسط.. ودعمت هذه الجولة دعماً كبيراً جهة استثمار قائمة بالفعل وهي شركة سعودي تكنولوجي فينتشرز والتي تولت قيادة جولة فيزيتا الاستثمارية الثالثة في سبتمبر 2018. 9.2 مليون دولار أمريكي.



سيرة ستيب 2020: مؤتمر ستيب 2020 يختتم فعالياته بعقد صفقات تتجاوز 600 مليون درهم

العقار

25 2.8 مليار درهم مكاسب الأسهم الإماراتية في جلسة منتصف الأسبوع

• أبو ظبي-وام:

عادت أسواق المال الإماراتية إلى مسارها الصاعد خلال جلسة منتصف الأسبوع وأغلقت مؤشرات العام على اللون الأخضر في ختام التعاملات التي حققت فيها القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة مكاسب بنحو 2.8 مليار درهم.

وأظهرت التعاملات استمرار تركيز الجزء الأكبر من سيولة التداولات على الأسهم القيادية خاصة الدرجة ضمن قطاعات البنوك والعقار بالإضافة إلى قطاع الاتصالات وسط ترقب المستثمرين لإعلانها عن التوزيعات السنوية عن أرباح العام الماضي.

وارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي إلى مستوى 2749 نقطة بنمو نسبتته 0.53% فيما ألق المؤشر العام لسوق أبو ظبي للأوراق المالية عند مستوى 5082 نقطة بزيادة نسبتها 0.39% مقارنة مع الجلسة السابقة.

وشملت قائمة الأسهم الراحبة في سوق دبي المالي سهم أرابلتك المرتفع بالحد الأعلى المسوح به يومياً مقلداً عند 85 فلساً كذلك أعلق سهم الاتحاد العقارية بنفس النسبة عند 0.226 فلس وارتفع سهم إعمار إلى 3.89 درهم وبنك دبي الإسلامي إلى 5.72 درهم.

أما في سوق أبو ظبي للأوراق المالية فقد ارتفع سهم بنك أبو ظبي الأول إلى 14.98 درهم وبنك أبو ظبي التجاري إلى 7.64 درهم فيما وصل سهم اتصالات إلى 16.1 درهم وسهم الدار إلى 2.23 درهم. وارتفعت قيمة الصفقات البرمة في سوق أبو ظبي ودبي الماليين إلى 455 مليون درهم ووصل عدد الأسهم المتداولة 304 ملايين سهم نفذت من خلال 4802 صفقة.

86.2 مليار درهم قيمة تجارة المواد الغذائية لدبي في 2019

• دبي-وام:

سجلت قيمة تجارة دبي الخارجية لقطاع المواد الغذائية ارتفاعاً بواقع 3 بالمائة لتصل إلى 86.2 مليار درهم خلال عام 2019 مقارنة مع 84 مليار درهم عن العام 2018 حيث ارتفعت الصادرات بنسبة 15.3 بالمائة لتصل إلى 16.94 مليار درهم مقارنة مع 14.69 مليار درهم، وإعادة التصدير بنسبة 2 بالمائة لتصل إلى 17.27 مليار درهم مقارنة مع 16.93 مليار درهم واستقرت الواردات عند 52 مليار درهم.

ووفقاً لبيانات إحصائية حديثة صادرة عن جمارك دبي بمناسبة معرض «جلفود» فقد احتلت جمهورية الهند مقدمة شركاء دبي التجاريين بحصة تصل إلى 6.41 بالمائة من إجمالي تجارة المواد الغذائية بقيمة 5.53 مليار درهم تلها الولايات المتحدة الأمريكية بحصة 6.3 بالمائة بقيمة 5.45 مليار درهم ثم العراق بحصة 5.3 بالمائة بقيمة 4.57 مليار درهم والبرازيل بحصة 4.72 بالمائة بقيمة 4 مليارات درهم وسلطنة عمان بنسبة 3.77 بقيمة 3.25 مليار درهم والصين بنسبة 3.13 بقيمة 2.7 مليار درهم.

وتتوق تجارة دبي الخارجية بالمواد الغذائية لتشمل جميع أنواعها وجاءت المكسرات بمختلف أشكالها وأنواعها في مقدمة اللائحة 4.2 مليار درهم ثم اللحوم المجمدة بقيمة 3.69 مليار درهم ثم الحليب ومنتجاته بقيمة 3.21 مليار درهم والشوكولاتة ومنتجاتها بقيمة 3 مليارات درهم ثم الشاي بقيمة ملياري درهم والسكر بقيمة ملياري درهم والأرز 1.96 مليار درهم.

وقالت نسيم المهيري مدير أول قسم الإحصاء والدراسات في جمارك دبي إن الدائرة اعتماد على أحدث التطبيقات الذكية لتقنية المعلومات بمواكب متطلبات الثورة الصناعية الرابعة والذكاء الاصطناعي لترسيخ موقع دبي منصة عالمية للتجارة الدولية وتحقيق رؤية القيادة بالوصول بتجارة دبي الخارجية غير النفطية إلى تربيونتي درهم خلال خمس سنوات وتعد تجارة المواد الغذائية من أبرز القطاعات المستفيدة من الخدمات والإجراءات الجمركية الذكية التي توفرها الدائرة للتجار والمستثمرين بحكم طبيعة المواد الغذائية التي تحتاج إلى سرعة التخليص الجمركي بالانزمام مع استكمال الإجراءات التبعة لضمان سلامة الأغذية ومن ثم وصولها إلى المستهلك بأفضل المواصفات. وتحرص جمارك دبي على تعزيز النمو في تجارة المواد الغذائية من خلال التسهيلات الجمركية المقدمة لهذه التجارة والحرص على سرعة التخليص الجمركي لجميع شحناتها من أجل تزويد المجتمع بكافة احتياجاته الغذائية دون تأخير وتعزيز دور دبي العالي في تجارة المواد الغذائية عبر موقعها الرائد في إعادة تصدير هذه المواد إلى الأسواق العالمية.

93% رضا المتعاملين عن اقتصادية الشارقة في عام 2019

• الشارقة - وام:

أظهر استبيان أجرته دائرة التنمية الاقتصادية إن رضا المتعاملين العام عن الدائرة بلغ خلال في العام الماضي 93 بالمائة بينما حققت نسبة رضا المتعاملين عن خدمات دائرة التنمية الاقتصادية المقدمة في مراكز الخدمة تسهيل 94 بالمائة ووصلت نسبة رضا المتعاملين عن الخدمات الإلكترونية للعام نفسه 93 بالمائة. وفيما يختص بنسبة الرضا عن خدمات الدائرة في مجال حماية المستهلك للعام الماضي فقد وصلت إلى 65 بالمائة بينما حققت 70 بالمائة في رضا أصحاب الملاحظات تجاه الدائرة. وقال سعادة سلطان عبدالله بن هدة السويدي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة إن هذه الدراسات واستطلاعات الرأي تأتي ضمن إطار حرص الدائرة للتعرف على مدى رضا المتعاملين عن الخدمات التي تقدمها ومعرفة أوجه التطور المرجوة وجوانب التميز فيما تقدمه على مستوى الفروع والإدارات والأقسام وأيضاً الأفراد. وأشار سعادته إلى أن الدائرة تعمل وفقاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة لتقديم أرقى الخدمات والتسهيلات للمواطنين والقيمين والمستثمرين بما يتوافق مع طموحات الرقي والأزدهار التي تشهدها الإمارة وهذا ما وجه به أيضاً سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة.



الإمارة تشهد تنامي الطلب على الأغذية الصحية وزيادة التسوق الإلكتروني على الأغذية

غرفة دبي تدعو للاستثمار في الصناعات الغذائية وخصوصاً الأغذية الحلال والمنتجات الزراعية المبتكرة

•• دبي- الفجر:

نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي في الدورة الـ 25 من معرض الخليج للأغذية "جلفود 2020"، بمشاركة العديد من الوفود الزائرة المشاركة في المعرض، وذلك ضمن جهود الغرفة للتعريف بالفرص الاستثمارية في الإمارة وخصوصاً في قطاع الأغذية والمشروبات.

وشارك في لقاء أعمال على هامش الدورة 25 من معرض الخليج للأغذية "جلفود 2020"، بمشاركة العديد من الوفود الزائرة المشاركة في المعرض، وذلك ضمن جهود الغرفة للتعريف بالفرص الاستثمارية في الإمارة وخصوصاً في قطاع الأغذية والمشروبات.

وشارك في لقاء الأعمال الحاضر 350 مشاركاً من مجتمع الأعمال المحلي والعالمي من 60 دولة، وذلك بنسبة 29% مقارنة بحوالي 27 شخصية العام الماضي، وحوالي 27 شخصية رفيع المستوى تضم وزراء وسفراء وقناصل دبلوماسيين، حيث جرى خلال اللقاء استعراض المزاي التنافسية التي توفرها دبي في مجال الصناعات الغذائية والمشروبات، والفرص التي تتيحها الإمارة في هذا المجال.

وقال عتيق جمعة نصيب، نائب رئيس تنفيذي أول لقطاع الخدمات التجارية في غرفة دبي إن إمارة دبي تمتلك مميزات هائلة تجعل منها وجهة رئيسية لتجارة الأغذية والمشروبات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مشيراً إلى أن اللقاء يأتي في وقت تستعد الإمارة لاستضافة أكبر معرض إكسبو على الإطلاق، مع توقعات باستقطاب أكثر من 25 مليون زائر، مما سيرفع الطلب على منتجات الأغذية والمشروبات.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

بمشاركة مستشارة الرئيس الأمريكي ومسؤولي صندوق النقد والبنك الدوليين

مبادرة تمويل رائدات الأعمال تستضيف حلقة وزارية لتحفيز النقاش حول سبل النهوض بالمرأة منى غانم المري؛ «نتطلع لرؤية المرأة تضطلع بأدوار حيوية مؤثرة في عالم الأعمال»

رواد الأعمال وقيادة "أم بي دي" وشركاء القطاع الخاص، وعدد كبير من ممثلي المنظمات الدولية، وذلك بهدف اتخاذ الإجراءات الكفيلة بأبحاث فرق في قضايا السياسة والتجارة الإلكترونية والسرعات والإصلاحات المصرفية والسياسية لرائدات الأعمال.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

ريم الهاشمي؛ «الإمارات تساند بقوة الأدوار الاقتصادية للمرأة والدعم المالي الإماراتي للشركات الصغيرة والمتوسطة بلغ 985 مليون دولار في أكثر من 40 دولة»

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.



مركز الجواهر يوقع اتفاقية لبناء وتشغيل فندق «كورت يارد ماريوت الشارقة»

•• الشارقة-وام:

وقع مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات اتفاقية تعاون مع العلامة العالمية لإدارة وتشغيل الفنادق والمنتجات السياحية "ماريوت الدولية" لبناء وتشغيل فندق "كورت يارد ماريوت الشارقة" ليكون الأول من نوعه من حيث العلامة التجارية في الإمارة بما يقدم جودهها في الارتقاء بقطاع سياحة المعارض والمؤتمرات. وتسهم الاتفاقية في تعزيز مسيرة التنوع الاقتصادي التي تنتهجها إمارة الشارقة من خلال دعم سياحة المعارض والمؤتمرات كما تحقق الشراكة لمركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات نقلة نوعية في تقديم الخدمات من جهة والمساهمة في نمو مؤشرات القطاع السياحي في الإمارة من جهة أخرى. ومن المقرر أن يتضمن الفندق المتوقع افتتاحه بحلول العام 2023 على مساحة 8000 متر مربع نحو 180 غرفة وستقوم مجموعة "ماريوت الدولية" بتشغيل الفندق وإدارة الخدمات الفندقية وما يتعلق بالإجراءات الإدارية الداخلية وفقاً لأعلى معايير الجودة والخدمات العالمية بما يتناسب مع المكانة الرائدة للعلامة التجارية إلى جانب متابعة فرص تطوير منشآت الفندق وتوسيعها وتقديم المقترحات بهذا الشأن إلى مركز الجواهر. ومع وصول عدد الفعاليات التي يستضيفها المركز إلى أكثر من 450 فعالية سنوياً يستجيب الفندق الجديد لاحتياجات عملاء مركز الجواهر المتمثلة في ضرورة وجود فندق قريب من مركز المؤتمرات ومطار الشارقة بما يسهل عليهم حركة الإقامة والتنقل أثناء حضورهم المؤتمرات أو فترات الزفاف في المركز بالإضافة إلى تحقيق أهداف المركز في توفير خدمات وتجارب عالمية المستوى للعملاء خلال زيارتهم للإمارة بهدف السياحة أو حضور الفعاليات والمناسبات الدولية. وقالت حنان المحمود المدير التنفيذي لمركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات إن توقيع هذه الاتفاقية يأتي في إطار تعزيز المكانة الاستراتيجية للمركز كوجهة أعمال وضيافة متكاملة تلبي متطلبات الزوار الذين يشاركون في المؤتمرات والفعاليات التي تنظم فيه وبما يسهل عليهم حركة التنقل وخصوصاً أن الفندق الجديد سيكون بالقرب من المركز ومن مطار الشارقة في أن معاً. وأضافت المحمود أن بناء فندق ذي علامة ضيافة عالمية في الشارقة يعد خطوة نوعية في مساهمة مركز الجواهر بنمو سياحة الأعمال والمؤتمرات بشكل خاص وقطاع السياحة والضيافة في الإمارة على وجه العموم باعتبارها أحد أوجه التنوع الاقتصادي في الشارقة. وقال جبروم بريث رئيس التطوير لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في ماريوت الدولية إن افتتاح فندق "كورت يارد ماريوت" في إمارة الشارقة سيمثل إضافة قيمة إلى محافظتنا المتنامية من منشآت الضيافة في دولة الإمارات.



مذكرة تفاهم بين مكتب أبوظبي للصادرات وغرفة أبوظبي لدعم الشركات الوطنية

•• أبوظبي-وام:

وقع مكتب أبوظبي للصادرات أكس التابع لصندوق أبوظبي للتنمية اسم مذكرة تفاهم مع غرفة تجارة وصناعة أبوظبي بهدف تعزيز التعاون المشترك بين الجانبين وتوحيد الجهود لمساعدة الشركات الوطنية الأعضاء في الغرفة على توسيع نطاق أعمال التصدير والنفاذ إلى أسواق جديدة. وقع المذكورة سعيد الظاهري مدير عام مكتب أبوظبي للصادرات بالإنيابة وسعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي بحضور سعادة محمد سيف السويدي مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية رئيس اللجنة التنفيذية لمكتب أبوظبي للصادرات، وعبد الله غريير القبيسي وهلال محمد الهاملي نائب مدير عام الغرفة. وقال سعادة محمد سيف السويدي إن مذكرة التفاهم مع غرفة أبوظبي تأتي في إطار تعزيز التعاون مع المؤسسات الوطنية التي تعنى بدعم الشركات الوطنية وتمكينها من تطوير أعمالها ومساعدتها على تنويع أسواقها التصديرية وتمكينها من بناء شركات تجارية مع المستوردين في الخارج إضافة إلى الاستفادة المشتركة من الخدمات المالية المبتكرة التي يوفرها "أبوظبي للصادرات". من جانبه قال سعادة محمد هلال المهيري: يسعدنا أن يتوجه هذا التعاون بين غرفة أبوظبي ومكتب أبوظبي للصادرات بتوقيع مذكرة تفاهم التي تهدف إلى تنسيق العمل المشترك بين الجانبين بما يساهم في تطوير الأعمال والارتقاء بها نحو أفاق أرحب، وتشير وفق الرؤية الاقتصادية لدولة الإمارات، والرامية إلى تنويع مصادر الدخل والابتكار وخلق الفرص الاستثمارية والتجارية لبناء اقتصاد قوي ومتين. وابتغى سعيد الظاهري الشراكة مع غرفة أبوظبي خطوة مهمة تستعمل على تحقيق أهداف مكتب أبوظبي للصادرات في مساعدة الشركات الوطنية على توسيع نطاق أعمالها ودخول أسواق عالمية جديدة. وفي سياق متصل نظم مكتب أبوظبي للصادرات وبالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ورشة عمل للتعريف بأهداف وخدمات المكتب ودوره في دعم الصادرات الوطنية وتمكين المصدرين من دخول أسواق جديدة.

الاتحاد للشحن ودناتا توسعان نطاق شراكتها في خدمات مناولة الشحن إلى 15 محطة رئيسية عبر 4 قارات

•• أبوظبي-الفجر:

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.



إنجازاً بارزاً بين شركتي إماراتيتين تميزان بحضور عالمي قوي وراسخ، من جانبه، صرح ستيفان أنغوس، نائب الرئيس الأول لشؤون دائرة عمليات المطارات الدولية في "دناتا"، "سيزنا الإعلان عن تمديد شراكتنا الناجحة والراسخة مع الاتحاد للشحن". وسنواصل تطوير منشآتنا

والتصديرت مع تجاري دبي، حيث كان لتهذين الوفود لقاءات خاصة مع المحاضرين والورشات مع مجموعة عمل الأغذية والمشروبات التي تشمل مظلة غرفة دبي، واللجنة الوطنية للشحن والإمداد "نافل"، وزيارات ميدانية لسوق العوير للإحزاب والمزادات بالإضافة إلى لقاء مع مركز دبي للسلع المتعددة وغيرها الكثير، بالإضافة إلى عقد اجتماعات ثنائية متنوعة مع مختلف التجار والشركات العاملة في مجال الصناعات الغذائية في دبي.



منوعات الفكر

تحت شعار «إشكاليات ورؤى»

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تطلق فعاليات مؤتمر أبوظبي للمخطوطات في منارة السعديات

عبدالله الغنيم من الكويت، والدكتور عمرو عبدالعزيز منير من مصر، والأستاذ عبدالله السريحي من اليمن، والدكتور المهدي عبد الرواضية من المملكة الأردنية الهاشمية. تطرقت هذه الجلسة إلى مواضيع متعددة أبرزها، إشكاليات تحقيق الخرائط الجغرافية، والنص الجغرافي بين الواقعي والخرائبي، إلى جانب إشكاليات التكرار الناجم عن التصحيف والتحريف والترجمة في المعاجم العربية، والنص الجغرافي المحقق بين الأصل المفقود والمنقول. أما الجلسة الثالثة فقد حملت عنوان «إشكاليات تحقيق النص الأدبي»، وشارك فيها كل من الدكتور أحمد الضبيب من السعودية، والأستاذ إبراهيم الحقي من السعودية، والدكتور الفجوة من المملكة الأردنية الهاشمية، والدكتور محمد إبراهيم أيضاً من المملكة الأردنية الهاشمية. وناقشوا فيها إشكاليات تخريج الشواهد غير المنسوبة، وصحة النص الأدبي في المصادر التاريخية المضطربة الرواية، وإشكالية الرواية الوحيدة والمتعددة للديوان الشعري القديم، وإشكاليات تحقيق الفصليات والأصمعيات.

المخطوط في غاية الأهمية لدوره في التأكد من تاريخ المخطوط وتقييم النسخ المتوافرة تمهيداً لترتيبها وفق الأسس التي وضعها علما التحقيق. وتوجه آل علي بكلمة إلى الخبراء والمختصين المشاركين في المؤتمر حيث قال: نتطلع بفضول كبير إلى أوراق عملكم التي ستتناول الإشكاليات العامة في تحقيق النص التراثي والتاريخي واللغوي والجغرافي والأدبي والعلمي للمخطوطات، والتعرف أكثر وعن قرب على كيفية تحقيق المخطوطات التي تعد من المصادر الأولى لدراسة العلوم الاجتماعية والإنسانية والجغرافية.

بما يسهم في رفع قيمة هذه الكنوز التاريخية التي نقلت إلينا مكون المعرفة العربية ومنها انتشرت حول العالم. وفي كلمته الافتتاحية للمؤتمر قال عبد الله ماجد آل علي، المدير التنفيذي بالإتابة لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «إن مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات بات يمثل منصة تجمع نخبة الباحثين والخبراء والمختصين من مختلف أرجاء العالم للبحث ومناقشة سبل الحفاظ على المخطوطات وكيفية تحقيقها، بما يسهم مع جهود دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، في المحافظة على التاريخ والتراث وما يحتويه من مخطوطات ومعلومات وإرث علمي وفكري متنوع في مختلف المجالات». وأضاف آل علي: «تمتلك الأمة العربية إرثاً فكرياً مخطوطاً في شتى العلوم والمعارف، التي حدثت أزمنتها والحضارة التي ننتمي إليها، وركزت الدراسات الأولى على كيفية فهرستها وتوثيقها، حيث أسهمت هذه الجهود في التعرف على أماكن حفظ المخطوطات وكيفية تثبيتها. ونؤكد من خلال هذا المؤتمر أن علم صناعة

والأكاديميين والمحققين الفنيين من منطقة الخليج العربي والعالم العربي.

ويسمى مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات الذي يقام على مدار يومي 17 و18 فبراير إلى تقديم حلول عملية من خلال طرحه لمجموعة من الإشكاليات والتحديات الفنية التي تواجه العاملين في مجال حفظ وتحقيق المخطوطات،

•• أبوظبي-الفجر:

انطلقت فعاليات مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، أمس الاثنين تحت عنوان «إشكاليات ورؤى»، في منارة السعديات، وسط حضور واسع من المسؤولين والباحثين



بحضور الشبيخة بدور القاسمي

انطلاق أعمال «خوة الكتابة الإبداعية» بمشاركة نخبة من الكتاب الشباب في الشارقة



الاحتوى. وهدفت المبادرة في مرحلتها الأولى إلى إصدار 1001 كتاب إماراتي، تعزيزاً للإنتاج العربي والفكري في الدولة، وفي نوفمبر 2017 أعلنت المبادرة عن ختام مرحلتها الأولى. وانطلقت المرحلة الثانية من المبادرة في يناير 2018 وهدفت إلى إصدار 1001 عنوان إماراتي طبعاً أولي، حيث تم دعم 700 عنوان لدور النشر التي تندرج تحت مظلة جمعية الناشرين الإماراتيين، و301 عنوان لأولئيين إماراتيين، وذلك بميزانية بلغت قيمتها الإجمالية خمسة ملايين درهم.

هي بيتكم الثاني وهي حاضنة للمبدعين في جميع المجالات وخاصة الكتابة لأن طموحنا كبير في إحياء عصر النهضة الثقافية والعلمية والأدبية في عالمنا العربي، وطموحنا لن يتحقق إلا بوجودكم أنتم وبوجود أرقامكم وخيالكم، وإصراركم على العطاء المستمر، أتمنى لكم وقتاً ممتعاً، وهاذا.. من جانبها رحبت مجد الضحي مديرة مبادرة «ألف عنوان» خلال كلمتها، بالكتاب المشاركين، وكشفت الرؤية التي تتطلع منها المبادرة في تنظيمها للبرنامج، بقولها: «إن برنامج «خوة الكتابة الإبداعية» جاء ليجمع اثنين من كبار الأدب العربي، مع نخبة من الكتاب الشباب الذين يكتبون مشوار مشروعهم الأدبي والإبداعي عاماً تلو آخر، ليثري هذا الجمع تجربتهم ضمن خطوة جديدة لإغناء المكتبة العربية بإصدارات جديدة، ودعم تجارب واعدة تستحق الاحتراف والتوجيه والمساندة.. وأشارت الضحي إلى أن البرنامج يقام بالتعاون مع (مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب) وبدعم من جائزة اتصالات لكتاب الطفل، ويعبر عن رؤية مبادرة (ألف عنوان) وعنوان) الساعية إلى دعم تجارب الكتاب الشباب وتشجيع إصدار المؤلفات الإماراتية والعربية، وتوفير فرص جديدة أمام قطاع النشر والتأليف، عبر تجاوز الكثير من تحديات صناعة الكتاب في العالم العربي.

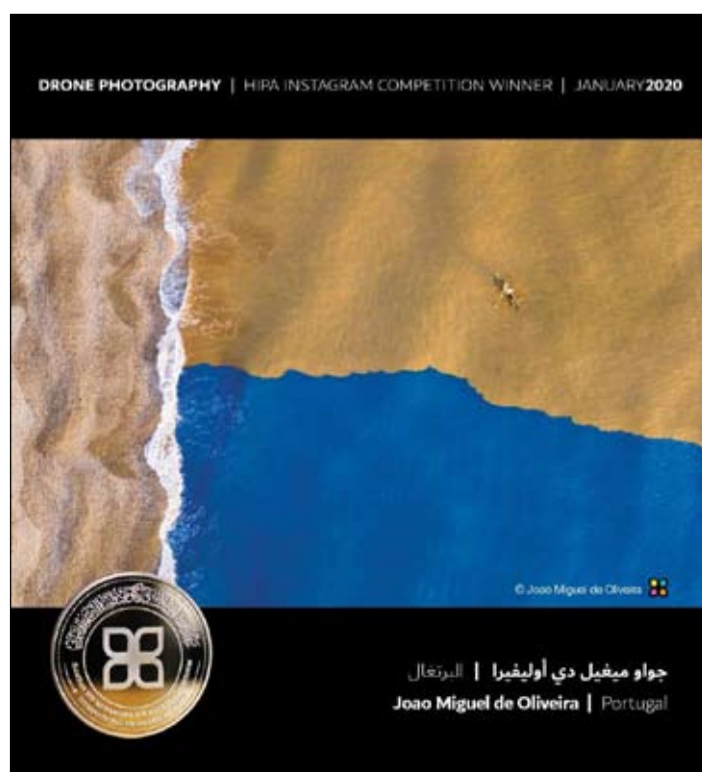
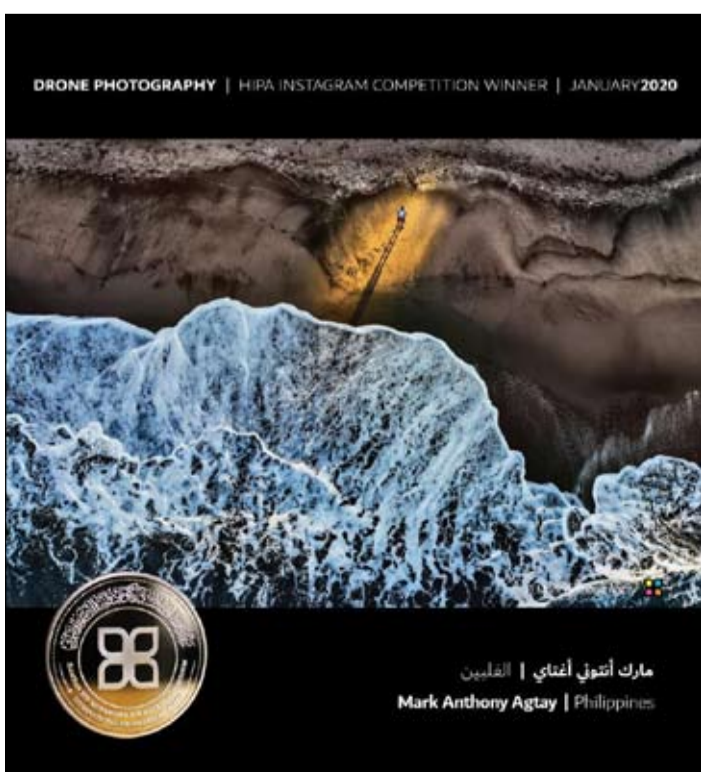
تثري المحتوى العربي والإبداعي في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة. ووجهت الشبيخة بدور خلال كلمتها الافتتاحية لانطلاق البرنامج الذي يقام بالتزامن مع احتفالات الشارقة بلقب العاصمة العالمية للكتاب 2019، رسالة إلى الكتاب المشاركين، قالت فيها: «إن الكتابة تجربة رائعة وممتعة ومتعبة ولكنها ضرورية، والقلم صديق رغم أنه يكون عنيداً بعض المرات ولكنه صديق يستحق المجالسة ويستحق الوقت الذي تضفيه معه.. وأضافت الشبيخة بدور القاسمي: «نود التأكيد بأن الشارقة

•• الشارقة-الفجر:

افتتحت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي نائب رئيس الاتحاد الدولي للناشرين، رئيس اللجنة الاستشارية للشارقة عاصمة عالمية للكتاب، صباح أمس الأول في فندق واحة الينابيع، أعمال برنامج «خوة الكتابة الإبداعية» الذي تنظمه مبادرة «ألف عنوان وعنوان»، وتستضيف خلاله كل من الكاتب الجزائري واسيني الأعرج، والروائية الليبية نجوى بن شتوان، بهدف تدريب نخبة من الكتاب الشباب من عمر 18-40 عاماً على أساليب كتابة مبتكرة



حمدان بن محمد للتصوير الضوئي تعلن الفائزين في مسابقة الدرون



ومدارسه أصبح اكتساب مهارات جديدة ضرورة حتمية على الصوريين الراغبين في البقاء في دوائر الحضور والمنافسة.. مشيراً إلى أن التصوير بالطائرات النائية الدرون أضاف بعداً جديداً وزوايا رؤية فريدة من شأنها تحريض القرحة البصرية على التجدد والتفكير بطرق مختلفة وسواء كنا مع اكتساب مهارات هذه التجربة الجديدة أم وجدناها غير ضرورية فإن الأعمال الفوتوغرافية المتنقلة بهذه التقنية أثبتت حضورها واستقلاليتها من حيث المبدأ والفكرة. ومن جانبه قال مارك أنتوني أغتاي المصور الفلبيني الفائز بجائزة اختيار الجمهور عن صورته الفائزة التي التقطها في منطقة Botolan Zambales في الفلبين إنه كان في نزهة على شاطئ البحر مع عائلته ولاحظ انعكاس أشعة الشمس والعناصر البصرية المحيطة به فقرر تجربة التقاط صورة من خلال الدرون وقد كانت الصورة مبهجة ومميزة. ومن جهته ذكر فام هوي ترنج المصور الفيتنامي أنه التقط صورته في ساحل هون بين بقرب مدينة توي هوا وسط فيتنام حيث عادة ما يستخدم الصيادون في المنطقة شبكة ضخمة لصيد أسماك الأنشوجة.. مشيراً إلى أن هذا هو فوزه الأول على وسائل التواصل الاجتماعي.

أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي عن الفائزين بمسابقة استغرام لشهر يناير 2020 والتي كان موضوعها الدرون. وفاز بجائزة اختيار الجمهور المصور الفلبيني مارك أنتوني أغتاي حيث استحق الحصول على كاميرا رقمية من طراز NIKON D7500 SLR مقدمة من نيكون الشرق الأوسط وأفريقيا. وشهدت أولى نسخ العام 2020 من المسابقة اكتساحاً لمصور آسيا فيجانب مارك أنتوني أغتاي الفائز باختيار الجمهور تائق الفائزون ديبانجان بال من الهند ومحمد عبد المؤمن من بنغلاديش وفام هوي ترنج من فيتنام وكان الفائز الأوروبي الوحيد جواو ميغيل دي أوليفيرا من البرتغال. وسيحصل الفائزون على الميدالية التقديرية الخاصة بالجائزة وستنشر صورهم وأسماءهم على الحساب الرسمي للجائزة على استغرام HIPAae حيث شهدت مسابقة شهر ديسمبر استخدام الموسم #HIPAContest. وقال سعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة إنه مع تسارع التطور التقني وتداخله مع أنماط التصوير

منوعات

العمل

31

لن أتردد في الزواج إذا وجدت الشخص المناسب

غادة عبدالرازق: (حفلة 9) فيلم يعتمد على الإثارة والتشويق

تعود الفنانة غادة عبدالرازق بمشروعين جديدين في السينما والتلفزيون، حيث تصور فيلمها الجديد "حفلة 9"، بالتزامن مع تحضيرات مسلسلها الرمضاني "سلطانة المعز". وفي هذا الحوار، تتحدث غادة عن مشاريعها الجديدة والجدل الذي صاحب ظهورها بطرحة الزفاف مؤخراً على السوشيال ميديا... فماذا قالت؟



لم اقدم تجربة مماثلة من قبل، فالحبكة الدرامية الموجودة شيقة وأتمنى ان تنال اعجاب الجمهور.
• أتم تطلعي من التعاون مع المخرج عبدالمنعم ربيع في تجربته الأولى؟
- على الإطلاق، لأن جلسات العمل التي جمعتنا جعلتني أثق فيه ويقدرته على تقديمي بشكل مختلف أمام الكاميرا، وهذا هو المهم بالنسبة لي عند التعامل مع أي مخرج، سواء يخوض تجربته للمرة الأولى أو لديه تجارب سابقة ناجحة، والأمور تسير بشكل أكثر من رائع حتى الآن، ونحن قريبنا الوصول إلى منتصف التصوير.
• متى سيعرض الفيلم بالصالات؟
- لا يزال الوقت مبكراً للحديث عن هذه النقطة، خاصة أن موعد نهاية التصوير لم يحدد بعد بسبب وجود مشاهد خارجية متعددة، لكنها في النهاية مسألة إنتاجية بحته مسؤول عنها جهة الإنتاج، بالاتفاق مع موزع الفيلم، وتوقعاتي الشخصية أن الأمر لن يستغرق فترة طويلة.

• أثرت جدلاً واسعاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي بسبب ارتدائك طرحة زفاف، كيف تفسرين ذلك؟
- لم أقصد الجدل الذي أثير، ولكني حرصت على مشاركة جمهوري جلسة تصوير بأحد مشاهد فيلمي الجديد "حفلة 9"، وهو مشهد لزلفي على أحمد وقيق، وفوجئت بالجدل عن ارتباطي لأنني ارتديت المستان الأبيض مجدداً، لذا كنت حريصة على توضيح الأمر سريعاً، خاصة أننا احتفلنا بالتصوير ووجعنا الدعوة للفتوات التلفزيونية لمشاركتنا الاحتفال بعدها بأيام قليلة.

• لكن كثيرون تحدثوا عن زواجك أو بمعنى أدق قصة حب جديدة تعيشينها؟
- لن أتردد في الزواج إذا وجدت الشخص المناسب الذي اشعر معه بأنه يمكنني أن اكمل حياتي برفقته، وهذا الأمر لم يحدث حتى الآن، وفي الوقت الحالي لا أعيش قصة حب، ولكن أركز في عملي فقط، ولدي تجربتان في السينما والتلفزيون يشغلان تفكيري.

• وما سبب اختفائك خلال الفترة الماضية؟
- فضلت ان أبتعد خلال إجازاتي حتى أستعيد حماسي للعمل، وأن أقضي مع عائلتي وقتاً أطول، خصوصاً أن ضغوطات التصوير العام الماضي حرمتني من البقاء معهم ولقاء أصدقائي ومعارفي، فالحياة ليست كلها عملاً فقط، ولكن هناك جانب آخر يجب أن نعطي حقه، وعدت أكثر قدرة وحماساً على العمل.

• هل ستعودين للتواصل المكثف عبر حسابك على مواقع التواصل؟
- مع عودتي للعمل بالتأكيد سأكون حريصة على التفاعل مع الجمهور بشكل أكبر، وهو ما حدث بالفعل في صورة الزفاف، وسيكون هناك صور أخرى من الفيلم وكواليس تصويره.

• حدثنا عن تجربتك في "حفلة 9"؟
- أجسد شخصية باليرنا التي تتعرض لمواقف صعبة جداً بحياتها التي تنقلب رأساً على عقب، والفيلم يعتمد على الإثارة والتشويق من البداية للنهاية، وهو احد أسباب حماسي للتجربة، خاصة أنني

• ترداد أنك شريكة في الإنتاج؟
- ليس صحيحاً على الإطلاق، دوري في "حفلة 9" ممثلة فقط تحصل على أجرها، ولست منتجة وليس لي أي علاقة بالإنتاج، وهو من انتاج مخرج الفيلم عبدالمنعم ربيع. فهذا الأمر شائعة مثل شائعات كثيرة تحاصرني باستمرار ولا أقوم بالتعليق عليها.

• كيف ترين وضع السينما في الفترة الحالية؟
- ظروف السينما تحسنت كثيراً في الفترة الأخيرة، وهناك اهتمام وتطوير كبير شهدته خلال السنوات الماضية، وهو ما انعكس على الإيرادات الكبيرة التي حققتها الافلام السينمائية الجيدة، فأصبحتنا نقدم أفلاماً جيدة جداً، وهذا الأمر انعكس على شباك التذاكر، خاصة في ظل دعم الجمهور للأفلام الجيدة فنياً.

• لماذا قررت العودة للسباق الرمضاني رغم أنك أعلنت مسبقاً عن رغبتك في الحصول على راحة؟
-الظهور في رمضان له مذاق خاص، وبالرغم من الاعلان عن مسلسلي الجديد "سلطانة المعز" إلا أنني لا أعرف ما إذا كنا سنلحق بالعرض الرمضاني أم لا، خصوصاً مع مرور الوقت وتبقى فترة قليلة على بداية الشهر الكريم، وهذا الأمر سيتم حسمه بشكل نهائي خلال جلسات العمل في الايام القليلة المقبلة.

• ماذا شكك لخوض شخصية في هذا المسلسل؟
-حصلت على إجازاتي بعد رمضان الماضي واستعدت نشاطي

بشكل كامل، وأعجبتني فكرة المسلسل، بشئدة وتحمست لها، وأعتقد اننا أمامنا فرصة جيدة للحاق برمضان مع ضغط التصوير، واستمراره خلال الايام الاولى من الشهر الكريم، وهو أمر اعتدت عليه، خصوصاً أنني متحمسة بشدة للمشروع وفكرته، فالمسلسل تجربة مهمة بالنسبة لي، وأجسد من خلاله شخصية الشقيقة الكبرى التي تواجه صعوبات بحياتها وفي علاقاتها بأسرتها ومن حولها، وهناك تفاصيل كثيرة وحكايات مختلفة داخل الاحداث، وسيشاهده الجمهور على الشاشة في رمضان المقبل.

• ماذا عن رؤيتك للمنافسة الدرامية في رمضان؟
-أركز فيما أقوم بتقديمه، وأتمنى دوماً التوفيق للجميع، لكن الشخص لو ركز في عمله بصورة افضل سيكون لديه القدرة على الإبداع وإخراج افضل ما لديه، فالموسم الدرامي برمضان هو الاقوى على مدار العام، ومن الطبيعي أن تكون هناك منافسة قوية لمنحة الجمهور فهو الفائز الأول، صحيح أنني في أوقات أقدم أعمالاً لا تخرج بالشكل الذي توقعت، لكن في النهاية كل تجربة ولها ظروفها، وفي كل مرة أدخل بحماس وقلق أكبر، لأن الجمهور يتوقع مني دوماً الاختلاف.

نادر أبو الليف ينضم لـ (ولاد إمبابة)

انضم الفنان نادر أبو الليف إلى فريق عمل مسلسل "ولاد إمبابة"، الذي يشارك في بطولته عدد من الفنانين والمطربين الشعبيين. ويضم فريق العمل بالمسلسل الفنانة فريدة سيف

النصر، والمطربين أحمد شيبه وسعد الصغير، والفنانين: عبدالله مشرف ومراد فكري ومحمود فارس وإسماعيل فرغلي ومحمد فاروق، ونجوم فرق المهرجانات أوكا وأورتيجا ويسرا المسعودي ويوسي شاهين وغيرهم، ومن تأليف أيمن بكري، وإخراج حاتم صلاح الدين. ويجسد نادر أحد الأدوار الرئيسية في العمل، المقرر بدء تصويره خلال الأيام القليلة المقبلة، ويتم طرحه في موسم رمضان المقبل، وينتمي إلى الأعمال الكوميدي.

من ناحية أخرى

يعمل أبو الليف حالياً على وضع المسلمات الأخيرة والنهائية لألبومه الجديد، المقرر طرحه خلال الأيام المقبلة، ويتعاون من خلاله مع عدد كبير من الشعراء والملحنين والموزعين، ومع الشعراء: السيد علي، وأحمد القبطان، وهشام صادق، والملحنين عماد تاج، ومحمود صادق، والموزعين مورو، وأسامة عبدالهادي، وصادق عادل صادق، وغيرهم، ويشمل 12 أغنية تتنوع بين الدراما والشعبي والرومانسي.



نيلاي كريم بـ (100 وش)

حسمت الفنانة نيلاي كريم مشاركتها في ماراثون دراما رمضان 2020، من خلال مسلسلها الجديد (100 وش)، الذي دخلت موقع تصويره قبل أيام. وحمل المسلسل في السابق اسم "التصابين". وكان من المقرر عرضه بموسم رمضان الفائت، لكن تم تأجيله فجأة دون سبب معلن، لتغيب كريم عن الموسم الأبرز للمرة الأولى منذ سنوات طويلة. والمسلسل بطولة نيلاي كريم، وأسر ياسين، وتأليف عمرو الدالي وأحمد وائل، وإخراج كاملة أبو ذكري، وإنتاج شركة العدل جروب، وتدور أحداثه في إطار كوميدي شعبي، بعدما قررت نيلاي الابتعاد قليلاً عن المسلسلات الجادة والمسأوية، تلبية لرغبة جمهورها. وكانت نيلاي شاركت أيضاً في تصوير حلقة واحدة من مسلسل درامي جديد لم يتم الاستقرار على اسمه حتى الآن، ومن المقرر عرضه في مارس المقبل على إحدى المنصات الرقمية، ويتكون من 12 حلقة تعتمد كل حلقة على نجم من الصف الأول بقيادة المخرج تامر محسن، وتدور أحداثه حول قضية الطلاق ومعاونة المرأة في المجتمع.



تناول الجوز يوميا يعمل على تحسين القناة الهضمية وصحة القلب



ذكرت دراسة طبية حديثة أن تناول الجوز قد لا يكون مجرد وجبة خفيفة بل قد يعزز أيضا بكتيريا الأمعاء الجيدة، مضيفة أن هذه البكتيريا "الجيدة" يمكن أن تؤدي إلى صحة أفضل للقلب.

وتشير الدراسة، التي أجريت في كلية الطب جامعة "واشنطن"، ونشرت في مجلة التغذية، إلى أن الجوز كجزء من نظام غذائي صحي قد يكون بمثابة جواز صحي للقلب والأمعاء. بالإضافة إلى ذلك، ارتبطت هذه التغييرات في بكتيريا الأمعاء مع تحسينات في بعض عوامل الخطر لأمراض القلب.

وقالت الدكتورة كريستينا ديفيد الأستاذة في كلية الطب جامعة "واشنطن" "تشير الدلائل الجوهريّة إلى أن التحسينات الصغيرة في النظام الغذائي تعود بالنفع على الصحة بشكل كبير، إن تناول 2 - 3 أوقيات من الجوز يوميًا كجزء من نظام غذائي صحي يمكن أن يكون وسيلة جيدة لتحسين صحة الأمعاء وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب... ووفقًا للباحثين، وجد بحث آخر أن التغييرات التي تطرأ على البكتيريا في الجهاز الهضمي - والمعروفة أيضًا باسم ميكروبيوم الأمعاء - قد تساعد في تفسير فوائد القلب والأوعية الدموية للجوز.

الغذاء

5 أطعمة تنقص الوزن بعد الولادة

وسط سعادة الأم بطفلها بعد عملية الولادة مباشرة إلا أن هناك مشكلة كبرى وهي زيادة الوزن الذي تعاني منه بعد الولادة نتيجة اكتسابها للمزيد من الكيلوجرامات خلال فترة الحمل، نقدم لك أنواعًا من الأطعمة الغذائية المختلفة التي تنقص الوزن بشكل فعال بعد عملية الولادة.

كوب الزبادي بالفواكه والعسل

من أهم الأطعمة التي تخفف من وزن المرأة بعد تعرضها لعملية الولادة بشكل فعال وسريع، وفي نفس الوقت تحافظ على صحتها هي الزبادي بالفواكه والعسل، حيث يعتبر الزبادي من الأطعمة المفيدة جدًا للمرأة المرضعة، لأنها من المصادر الغنية بالبروتينات والفيتمينات اللازمة لها ولطفلها.

حبوب الشوفان

كما يمكنك تناول حبوب الشوفان سيدتي المرأة بعد الولادة حتى تساعدك نفسك في التخلص من الوزن الزائد والمكتسب خلال فترة الحمل، حيث تحتوي حبوب الشوفان على نسبة قليلة جدًا من السعرات الحرارية وفي نفس الوقت فهي غنية بالألياف الغذائية التي تمنح المعدة الشعور بالامتلاء وانعدام الرغبة بالوجع.

سلطة الخضروات

من المعروف مدى فوائد سلطة الخضروات في الحميات والرجيمات الغذائية لإنقاص الوزن الزائد، لذلك فتعتبر سلطة الخضروات من أهم الأطعمة التي لا بد وأن تتواجد على مائدتك سيدتي المرأة المرضعة حتى تمدك بالطاقة والنشاط، وتخلصك من الكيلوجرامات المكتسبة أثناء فترة الحمل.

العدس والحمص

تلعب البقوليات دورًا كبيرًا في تخفيف الوزن وإذابة الدهون لدى المرأة، لذلك فتعد البقوليات من أبرز الأطعمة الغذائية التي تنقص الوزن الزائد بعد الولادة ومن أنواع البقوليات المفيدة لهذه المهمة هي حبوب العدس والحمص أيضًا، حيث يحتوي كلاً منهما على نسبة عالية جدًا من البروتينات والفيتمينات القادرة على انخفاض الوزن.

الخبز الأسمر

الخبز من أهم الأطعمة الأساسية الموجودة على الطاولة في كل وجبة، ولأن كل امرأة بعد الولادة لا بد وأن تتناول الخبز بشكل يومي فلهذا استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر حتى يساعد على حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة وعليها بتناول الخبز الأسمر مع قطعة من الجبن القريش أو الجبن البيضاء قليل الدسم.



زائرتان ترتديان ملابس الهانبوك التقليدية وتلتقطان صورة للتلوج في قصر جيونج بوكجونج في سيول. (ا ف ب)

قرأت لك

المانجو والمشاكل الهضمية



أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلاً في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالعديد من الأطعمة الغنية بالألياف.

وقالت الدراسة: إن المانجو تأثيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد الغذائية السامة بالبوليفينول، إضافة إلى الألياف.

واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلاً وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف.

وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضاً في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة أوروبا؟

- أصلها يوناني وتعني الأرض الواسعة.

• ما معنى كلمة دكتور وما هو أصلها؟

- أصلها لاتيني وتعني المعلم والمهندس.

• ما الفرق بين المح والأح؟

- الأح هو بياض البيض والمح هو الصفار في البيضة.

• ما الفرق بين الثرى والتراب؟

- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتمائته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن غريب إحصائية عن السمّة أفادت أن مشاهدة التليفزيون المون تؤدي إلى السمّة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بأليانها ولبنها مفيد ويلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف.

وواصل بندق مرجه بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتاً ضعيفاً يناديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيداً فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطيبة مشاكلهم فقال لها وانا في خدمتك أيتها الرقيقة فقالت له اشرك ومشككتي وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف أنواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمانا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلاً ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت باصدقائها العصافير وغيرهم من الطيور المهتدة بالصيد فقال لهم بندق خفتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصيد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فنسبب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فنندي اشياء اخرى سأجهزها له..

ذهب بندق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصيد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جداول الاشجار الرقيقة الحادة حتى يبلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطلقهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصافير ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ فرقا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزلت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هرباً منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهيننا لبندق تحيات اصدقاءه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين



غرفة دبي