

منوعات العقل

ص 22

انتبهوا .. أطفالكم قد
يتعرضون للتمتر الطلابي
عن بعد



ص 31

أروى،
لا علم مسبق
للضيوف بالقلب



تتمتعوا برشاقة دائمة
بدون اتباع اي ريجيم

ص 23

الأربعاء 10 يونيو 2020 م - العدد 12957
Wednesday 10 June 2020 - Issue No 12957

«أي بي أم»

تتوقف عن بيع
برمجيات التعرف
على الوجوه

أعلنت شركة (أي بي أم) نيتها التوقف عن بيع برمجيات التعرف على الوجوه لأغراض عامة فيما تتوالى المظاهرات المناهضة للعنصرية وعنف الشرطة في الولايات المتحدة منذ أسبوعين. وقالت شركة المعلوماتية الأميركية العملاقة إنها تعارض بقوة استخدام أي تكنولوجيا لأغراض مراقبة الجموع والتعرف على الوجوه وانتهاكات الحقوق والحريات الأساسية وأي هدف آخر مناف لقيمنا.

وجاء ذلك في رسالة وجهها الرئيس التنفيذي للمجموعة ارفيند كريشنا إلى أعضاء الكونغرس. وأضاف نرى أن الوقت حان لفتح حوار وطني حول تكنولوجيا التعرف على الوجوه لمعرفة إن كان ينبغي استخدامها من قبل القوى الأمنية وكيفية حصول ذلك.

ويعتمد التعرف على الوجوه على تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي. ويمكن استخدامها لتأكيد هوية مستخدمي هاتف ذكي أو نظام دفع عبر الإنترنت. كذلك، تستخدم في التعرف على أشخاص ضمن مجموعة أفراد موجودين في مكان ما أو في قاعدة بيانات مسورة على سبيل المثال. وأوضح ارفيند كريشنا أن التعرف على الوجوه يمكن أن يساعد الشرطة على حماية المجتمعات لكن ينبغي ألا يساهم في التمييز والظلم الاجتماعي. وسزود الذكاء الاصطناعي وزبائنه ومستخدمه مسؤولية التحقق من أنه لا يستخدم بشكل منحاز خصوصا عندما يتعلق الأمر بتطبيق القانون.

السعال المزمن أو ضيق التنفس قد يكون نتيجة أمراض تنفسية أو مشاكل في الرئة. إلا أنه من الممكن أيضا أن يكون من أعراض الإصابة بالارتجاع المريئي. فما هي أسبابه وطرق علاجه؟

بحثة مزمنة في الصوت أو سعال مزمن أو ضيق في التنفس، أعراض قد يظن المرء للوهلة الأولى أنها تعود إلى الإصابة بأمراض في الجهاز التنفسي. لكنها قد تكون من أعراض الإصابة بحرقة المعدة أو الارتجاع المريئي. إن أنه في نهاية المريء توجد العضلة العاصرة السفلى، التي تفتح وتغلق عندما يمر الأكل وتساهم في عودة مرور المحتويات الحمضية من المعدة إلى المريء.



أسباب وطرق معالجة حموضة المعدة

هذا النوع من العمليات مازال جديدا ولا توجد دراسات كافية حول نتائجه. بعض الأشخاص الذين يعانون من الارتجاع المريئي قد يتطور الأمر إلى أن تتزحزح المعدة لديهم إلى الأعلى، وهنا يمكن أيضا للجوء إلى الجراحة لإعادة المعدة إلى وضعها الطبيعي تحت منطقة الحجاب الحاجز مع تشكيل طوق من أنسجة المعدة لوضع في المريء بغرض تقوية عضلة الإغلاق التي تضيق المعدة، للحيلولة دون خروج السوائل الحمضية. وهناك أيضا إمكانية ربط المعدة بوضع شريط مغناطيسي حول مدخل المعدة من الخارج، ليحول دون صعود الحموضة إلى الأعلى. هذه الطريقة التي قد يلجأ إليها مرضى الارتجاع المريئي تتم بلا تدخل جراحي بل عبر المغناطيس، إلا أنها لا تعد علاجا طويل الأمد.

اللجوء إلى العمل الجراحي حيث يؤدي الارتجاع المريئي المزمن إلى التهاب المريء ويمكن أن تكون هذه الالتهابات حادة لتصل إلى حد التقيح، وقد تؤدي إلى السرطان لدى بعض الصابين بالحرقة. منظم حموضة المعدة والعمليات الجراحية التي قد يلجأ إليها بعض المرضى يتم فيها تركيب صمام عضلة المعدة (أو: منظم حموضة المعدة). حيث يوضع قطبان كهربائيان في العضلة عند مدخل المعدة، فيبعت الصمام أسفل البطن إشارات إلى صمام غلق المعدة فيتقلص ويتصلص معه مدخل المعدة. هذه العملية تصلح لمن لا يعانون من فتق في الحجاب الحاجز أو فتق بسيط جدا. إلا أنه وبالرغم من ذلك فإن هذا النوع من العمليات مازال محل خلاف بين الأطباء. فهناك من يشكك في نجاعتها حيث أنها لا تزال حديثة العهد. والجهاز الذي يستخدم فيها، يستخدم كذلك لمعالجة أمراض أخرى ما قد يؤدي إلى مضاعفات وآلم موضعية في البطن. ويؤكد الدكتور مهدي القادري، أن الحموضة في من القضاء على هذه الأعراض.

وعندما لا تؤدي هذه العضلة وظيفتها كما ينبغي، تظهر أعراض الارتجاع المريئي والحرقة في المعدة، حيث تبقى فوهة المعدة مفتوحة قليلا. وهكذا تتسرب العصارة الهضمية إلى المريء وتأخذ الغازات طريقها إلى الأعلى ومن ثم تسرب الجزيئات العدوانية وأصباغ الصفراء إلى القصبة الهوائية ومنها إلى الرئتين. وعندما يسعد الهواء المزوج بالعصارة الهضمية إلى منطقة الحلق تبدأ نوبة السعال. ويمكن للارتجاع المريئي إذا لم يعالج وإهماله على مر سنوات طويلة، أن يتسبب في الإصابة بالأورام على سبيل المثال. وفي حديث مع DW عربية ينصح الدكتور مهدي القادري، أخصائي الجراحة العامة وجراحة الأوعية الدموية وجراحة الصدر والرئة والجراحات القلبية، بعدم إهمال هذه الأعراض، على أن يقوم المرء بتفادي الأكل في أوقات متأخرة من الليل مع تنظيم أوقات وجبات الطعام وتجنب المقالي والقهوة والعصائر والتدخين؛ فهذه كلها عوامل تساهم في إضرار المعدة لكميات كبيرة من الأحماض. وإذا تفاقم الأمر فيمكن

جدار هادريان مثالي للسياحة في ظل كورونا

يسير جدار هادريان الذي شيد في القرن الثاني، عبر شمال بريطانيا في منحنيات. إنه يقطع طريقه من قرية بونس-أون-سولواي في الساحل الغربي إلى نيوكاسل-أبون-تاين في الشرق وهي مسافة نحو 120 كيلومترا. يتجمع الآلاف من الأشخاص عند نهاية الجدار في المدينة الواقعة بأقصى شمال إنجلترا بعد الانتهاء من قطع المسار سيراً. ويمكن قطع هذا المسار في الاتجاهين. ويمتدور من يمتلكون الكثير من الوقت بدء السير من خارج كارلايل في سولواي فيرث وهو مصب نهر يفصل بين أسكتلندا وإنجلترا. وهذه هي أقصى نقطة غربية من الجدار وهو موقع تراث عالمي يمثل الحدود الخارجية للإمبراطورية الرومانية. ويقول الخبراء في هذا الشأن إن أفضل قطاع للسير هو بين كارلايل أو هولتويسل إلى كوربريدج. ومن هنا يستغرق الأمر ما بين ثلاثة إلى خمسة أيام للوصول إلى نيوكاسل. تحازي المراعي الخضراء والتلال المتعرجة هذا المسار وتظهر من وقت لآخر منازل ريفية رمادية اللون وهو نفس لون الجدار الصخري. وترتفع الخراف أسفل الأشجار ما يجعل هذه المناظر مهدنة للأعصاب شأنها شأن أي لوحة ريفية. وتمثل هولتويسل منتصف الطريق وهي بلدة يرجع عمرها لأكثر من 700 عام. وفي ظل التعرض لتهديدات متكررة من جانب الجنود من أسكتلندا وإنجلترا في القرنين السادس عشر والسابع عشر، شيد سكان البلدة بيوت ريفية يمكن الدفاع عنها وتسمى باستل ويمكن زيارتها حتى الآن.

هل يساعد خل التفاح فعلا في تخفيض الوزن؟

ويرى البعض أن لخل التفاح فوائد صحية جمّة ولا ينكر العلماء وجود عناصر غذائية كثيرة فيه لكنهم يحذرون من مخاطر إساءة استخدامه، بيد أن دراسة يابانية حاولت معرفة قدرته على المساعدة على انقاص الوزن فكانت النتائج مثيرة للاهتمام. يعتقد البعض من الناس في قدرة خل التفاح على إذابة الدهون والمساعدة على التخسيس، فهل يساعد خل التفاح حقا في ذلك، وما هي أضرار تناوله، وكثرة، وكم هي الكمية المسموح تناولها، استفسارات عديدة نجيب عليها في هذا التقرير.

ويرجع بالتحسيس عليه بشرب خل التفاح، ولوحدها جعلنا نملك أجسادا رشيقا.



كاتدرائية نوتردام تخضع لعملية جراحية

بدأت عملية شديدة التعقيد وصفت بأنها تشبه عملية جراحة قلب مفتوح لإزالة السقالات المنصهرة من سقف كاتدرائية نوتردام التي دابت وتشوّهت، خلال الحريق الذي نشب في هذا الصرح في باريس العام الماضي. وقال المنسوبة العام مؤسسة نوتردام، كريستوف روسولو، إن العمل بدأ، صباح الإثنين، الصعود داخل السقالات عبر مصعد للقيام بعمليات تدقيق قبل مباشرة الخبراء عملهم، فضي عملية ستستمر طوال الصيف، ينزل فريقان مؤلفان من خمسة من متخصصي حيال وخبراء في الأشغال على ارتفاع عالٍ إلى مسافة قريبة من الأجزاء المتضررة، ليتخلصوا بواسطة متاشير قوية الأنايب الحديدية التي التحت ببعضها جراء الحريق. وتتلّف هذه السقالات من 40 ألف قطعة ويبلغ وزنها 200 طن نصفها على ارتفاع يزيد عن 40 ألف متر. وكانت وضعت قبل الحريق في إطار عمليات ترميم للسهم. وقد انهار السهم بسبب الحريق.

منوعات الفكر

22



شرطة أبوظبي تكرم الفائزين بمسابقة «صمم مكتبك» وزوايا مكتبة منزلك

•• أبوظبي - الفجر

كرمت لجنة الأديب والقراءة في شرطة أبوظبي الفائزين والمشاركين في مسابقتي "صمم مكتبك" و"زوايا مكتبة منزلك" والتي شارك فيها منتسبي الشرطة وعائلاتهم لرفع الوعي بأهمية القراءة وتنفيذها للاستراتيجية الوطنية للقراءة وجعل القراءة أسلوب حياة في مجتمعنا وفي إطار ترسيخ ثقافة القراءة ضمن العائلة. وركزت المسابقة على تعزيز ثقافة القراءة وشغل أوقات فراغ المتسبين وعائلاتهم في الظروف الراهنة وركزت مسابقة "صمم مكتبك" على تحفيز المتسبين المشاركين على تصميم مكتبة صغيرة في المنزل وفازت بالمركز الأول النقيب فاطمة عبدالله الشحي من إدارة التحقيق والبحث الجنائي وحصل المساعد عيسى راشد العسكري من إدارة تأجير الأليات على المركز الثاني وتكريم المساعد عمار النبادي من مديرية شرطة منطقة الظفرة نظير عرضه للكتب المتوفرة في مكتبته بطريقة مبتكرة وإبداعية حازت على إعجاب لجنة التقييم. وشجعت مسابقة "زوايا مكتبة منزلك" المتسبين على تنظيم حلقة نقاشية أسرية من خلال قراءة أولياء الأمور كتاب يتم مناقشته مع الأبناء في جو عائلي لإثراء ثقافة الحوار مع الأبناء وشغل أوقات فراغهم وتنمية وتطوير قدراتهم ومهاراتهم في الاطلاع والقراءة مع مراعاة الشروط والأحكام الخاصة بالمسابقة، وفازت بالمركز الأول المساعد أول ندى أحمد مطر من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية وحصل على المركز الثاني المساعد أول أحمد جعفر الهاشمي من إدارة الإعلام الأمني وحازت الرائد صفاء حمدان العامري من مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية - العين على المركز الثالث.

وكرمت اللجنة الفائزين بالمراكز الأولى بتقديم جوائز قيمة وشهادات تقدير كما منحت المشاركين شهادات شكر وتقدير نظير مشاركتهم في المسابقتين انطلاقاً من حرص شرطة أبوظبي على تحفيزهم وتشجيعهم على المشاركة في فعاليات القراءة المختلفة.



أول مستشفى ينال اعتماد برنامج سرطان الثدي في زمن الكورونا.. مستشفى الزهراء - دبي ينال اعترافاً من اللجنة الدولية المشتركة لجودة الخدمة الصحية

•• دبي - الفجر

كشفت إدارة "مستشفى الزهراء - دبي" بحصولها على اعتماد من اللجنة الدولية المشتركة لجودة الخدمة الصحية (JCI) الأول عن برنامج الرعاية السريرية لسرطان الثدي ليصبح المستشفى الأول الحاصل على هذا الاعتماد على صعيد دولة الإمارات، والاعتماد الثاني مركز القلب للحالات الحرجة (AMI / Heart Attack). وذلك بعد تقييم ميداني شامل قامت به اللجنة الدولية المشتركة في 2020 لتأكيد الالتزام بتطبيق أحدث المعايير الدولية في علاج المرضى والشروط الواجب تطبيقها للحصول على الاعتماد (194 شرطاً).

وقالت مبرفت منصور مديرة إدارة الجودة وسلامة المرضى في مستشفى الزهراء دبي "نعتز بالاعتمادين وذلك يؤكد المعايير العالية المتبعة في مستشفى الزهراء بمجال رعاية المرضى، كما نعمل بشكل مستمر على ضمان بيئة عمل آمنة والالتزام بالحد من أية مخاطر يمكن أن يتعرض لها المرضى والعاملين لدينا. وللحصول على الاعتمادين، تمكنت مستشفى الزهراء دبي من الحصول على الختم الذهبي الثالث (وهو ختم قياسي لالتزام المستشفى بتوفير رعاية آمنة وفعالة للمرضى) لإظهار الامتثال المستمر لمعايير اللجنة الصارمة والمعترف بها دولياً. وقال الدكتور مهيم عبد الغني الرئيس التنفيذي في مستشفى الزهراء دبي "وسط جائحة كوفيد 19 الذي يمر بها العالم، لا تزال مستشفى الزهراء دبي ملتزمة بالتميز في تقديم الرعاية الصحية، والحصول على الختم الذهبي الثالث والاعتماد من اللجنة الدولية المشتركة يؤكد على هذا الالتزام وأن خدماتنا في مجال الرعاية الصحية لدينا مكرسة لدعم الامتثال الإضافي لمعايير سلامة وأمان المرضى وأفراد الجهاز الطبي." في مارس 2020، خضع مستشفى الزهراء دبي لسج دقيق قام به مجموعة من خبراء اللجنة الدولية المشتركة لتقييم امتثال المستشفى للمعايير القياسية. وبدورها قالت بولا ويلسون رئيس اللجنة الدولية المشتركة "إن الاعتماد يساهم في الارتقاء بمجموعة متنوعة من المجالات، بدءاً من تعزيز تدريب الموظفين إلى تقديم أرقى الممارسات الرائدة داخل المستشفى، نحن نشيد بجهود مستشفى الزهراء دبي، لما تقدمه من رعاية متميزة في مجال الرعاية الصحية وجودة الخدمة والالتزام بسلامة المرضى. واختتم الدكتور مهيم عبد الغني الرئيس التنفيذي لمستشفى الزهراء دبي "موظفينا يواصلون العمل معاً لتوفير تنفيذ النماذج والاستراتيجيات التي تعزز رعاية المرضى في مجتمعنا، خاصة في هذه الأوقات الصعبة".

من خلال متابعة النجوم النيوترونية

باحثون من جامعة نيويورك وأبو ظبي وجامعة موناخ الأسترالية يوثقون لأول مرة الانفجار الإشعاعي للنجم النيوتروني

يؤدي ذلك إلى حدوث الانفجار، الذي يولد بدوره الأشعة السينية.

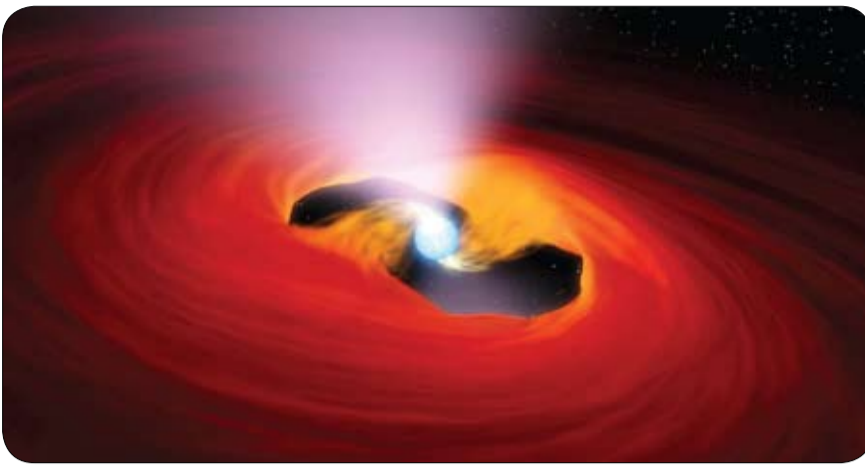
وإن بعض النجوم النيوترونية التراكمية ليست نشطة دائماً، ويمكن أن تبقى سنوات في حالة من الهدوء والخمول، حيث بالكاد تصدر شعاعاً من الضوء، كما أنها تتراكم بمعدل منخفض جداً، ويمكن أن يتحول النجم فجأة إلى فجرة ويصبح ساملاً للغاية بسبب الأشعة السينية، وقد تستمر هذه الظاهرة لمدة شهر تقريباً.

النجم النيوتروني الذي تمت ملاحظته ومراقبته هو SAXJ1808.4-3658، والذي يدور 400 دورة في الثانية.

وعادة ما يكون الهيكل التراكمي للنجم النيوتروني مكون من الهيدروجين، ولكن هذا النجم الذي تم رصدته ويتبعه يحتوي على هيكل مكون من 50% من الهيليوم، وهي نسبة كبيرة مقارنة بمعظم الهياكل التراكمية، ويعتقد العلماء أن الهيليوم الزائد قد يبطئ من تسخين الهيكل، لأنه يحترق في درجة حرارة أعلى، من ما يؤدي إلى "زيادة الطاقة" وهذا يستغرق 12 يوماً.

والجدير بالذكر أن تسجيل هذه الظاهرة جاء ثمرة تعاون دولي، شارك فيه خمس مجموعات من الباحثين، باستخدام سبعة تلسكوبات (خمس على الأرض واثنان في الفضاء)، إلى جانب مشاركة 15 من الجهات التعاونية.

وتضمنت التلسكوبات التي شاركت في توثيق هذه الظاهرة، مرصد نيلز جيريلز سويسفيل للأشعة السينية، ومستكشف التركيبات النجمية لنيوترون ستار (NICER) في محطة الفضاء الدولية (ISS)، وشبكة مرصد لاس كومبريس (LCO) الأرضية، وتلسكوب جنوب إفريقيا الكبير (SALT).



نتيجة هذه الظاهرة استمكننا من دراسة بنية الهيكل التراكمي، وتحديد مدى سرعة وسهولة انتقال المواد إلى داخل النجم النيوتروني". وأضافت جودوين: "لقد تمكنا باستخدام مجموعة من التلسكوبات الحساسة للضوء وذات طاقات مختلفة، من تتبع النشاط الأولي لهذه الظاهرة، والذي بدأ بالقرب من النجم المرافق، في الحواف الخارجية للهيكل التراكمي، واستغرق الأمر 12 يوماً حتى يتم سحب تلك المواد التراكمية وتصطدم بالنجم النيوتروني قبل حدوث الانفجار النجمي الكبير". وبالإشارة إلى الأنظمة التراكمية الخاصة بالنجوم النيوترونية، فإن النجم النابض يجذب المواد بعيداً عن النجم القريب منه، مشكلاً هيكل تراكمي من المواد المتصاعدة والتي تتجذب نحو النجم النابض، وهذا يؤدي إلى توليد كميات هائلة من الطاقة تقدر بحوالي إجمالي إنتاج طاقة الشمس في 10 سنوات، وذلك خلال أسابيع قليلة فقط، وعند وصول هذه الطاقة إلى أعلى مستوى من الطيف المغناطيسي

جامعة نيويورك أبو ظبي ديفيد راسل، إلى جانب باحثين دوليين آخرين. ومن جانبه قال ديفيد راسل الأستاذ المساعد في الفيزياء في جامعة نيويورك أبو ظبي: "عملنا لعدة سنوات في محاولة لتسجيل مشاهدة كاملة لهذه الظاهرة منذ بدايتها، وقد تمكنا في الصيف الماضي من رصد هذا السطوع والتوهج المذهل في الوقت المناسب، مما أتاح الفرصة للمجتمع الفلكي لقياس الأشعة السينية وفوق البنفسجية وتدوين الملاحظات الراديوية في وقت مبكر، أي قبل بدء الانفجار الرئيسي". وأضاف راسل: "أتاحت لنا مشاهدة هذه الظاهرة الفرصة لتسليط الضوء على البنية الفيزيائية التراكمية لأنظمة النجوم النيوترونية، بالإضافة إلى أنها أعطتنا نظرة أعمق حول هذه الموجات الكبيرة من الأشعة الكونية التي ولدها الانفجار، وهو الأمر الذي حير الفلكيين لفترة طويلة من الزمن". وقالت أديل جودوين: "إن الملاحظات التي تم تدوينها

تصنيف 5 نجوم لجامعة هيريو وات دبي من هيئة المعرفة والتنمية البشرية



سيرم تصميم الفصول لتصبح أكثر ملائمة للتفاعل من قبل، وستوفر قاعات المحاضرات التعاونية المشتركة، التي تدعم العمل الجماعي عوضاً عن قاعات المحاضرات التقليدية، مما يساعد على تبني طرق تدريس مختلفة للفصول. وذلك يمكن الطلاب الوصول إلى مواردنا العالمية لتعلمهم بغض النظر عن مكان تواجدهم. البحث - نعمل باستمرار على تشجيع أنشطة البحث الذي يتمحور ويركز على التحديات العالمية الرئيسية لأننا نؤمن بقوة إن البحوث المتعددة التخصصات تشكل المستقبل من خلال بناء القدرات وتنميتها. إن وجود مجموعة بحثية نابضة بالحياة يساعدنا أيضاً في توجيه الطلاب، الذين ينتقلون بدورهم إلى إرشاد الآخرين والمساهمة في الاقتصاد المعرفة العالمي بطرق عديدة ومختلفة. كما تساهم عقليتنا الموجهة نحو البحث في تعزيز التعشش لاكتشاف الطلاب. المرافق - لدينا حرم جامعي كبير مرفق بجميع التسهيلات، كما إننا سننتقل قريباً إلى حرم جامعي أكثر حداثة تم اختياره لتحسين تجربة الطلاب ويضم الحرم الجامعي الجديد إضافات مميزة وفريدة منها مركزاً خاصاً بالطلاب، ومساحات للتعليم الاجتماعي، ومختبة بمواصفات عالية، ومساحات مخصصة للدراسة، وصالة لتعلم الرياضيات، ومركز رئيسي لإدارة وتقديم خدمات الطلاب. كما

تصنيف التعليم العالي خطوة أخرى إلى الأمام في تطور قطاع التعليم العالي الخاص في إمارة دبي. إذ يمكن للطلاب في دبي وجميع أنحاء العالم الرجوع إلى اللجنة العليا للانتخابات للتعرف على ما يفصلونه في التعليم العالي، ومن ثم اتخاذ قرارات أكثر ثقة بهذا الشأن. وأوضح عمار إن فوز الجامعة بهذا التصنيف أيضاً يعود إلى الجهود التي بذلتها العام الماضي والذي أدى إلى إبراز دورها في مجال التعليم العالي وتحقيقها تصنيف 5 نجوم مرة أخرى. ويعود هذا أيضاً إلى تبنيها عدد من العوامل الداخلية منها على سبيل المثال: التدريس - لقد كنا رائدين في التعليم البريطاني في دبي، من خلال برامج شهادات مرموقة للغاية لتبني المتطلبات المحددة للأعمال والصناعة المحلية. يمثل طاقمنا الأكاديمي الخبراء الذين يتمتعون بالخبرة الواسعة، والخبرة الدولية في هذا المجال، وخلق بيئة تعليمية، وتقديم برامج دراسية تطبيق المعرفة على تحديات العالم الحقيقي. قابلة للتوظيف - يتم التعرف على العديد من برامجنا من قبل الجمعيات المهنية ذات الصلة ويتم تقدير درجة جامعة هيريو وات بشكل احترافي. لدينا روابط واسعة مع قطاع الأعمال والصناعة، وكثيراً ما تقترب منا الشركات مباشرة للبحث عن طلاب للعمل أو للتوظيف. يتوفر موظفو خدمة الوظائف في كافة الأوقات، مما يضمن حصول الطلاب على المهارات اللازمة لتسويق أنفسهم بنجاح لأرباب العمل في المستقبل. كما إنهم يستضيفون مجموعة من المحاضرات المهنية، وورش عمل لتنمية المهارات وعروض تقديمية لأصحاب العمل لتوجيه الطلاب. تؤدي جميع مبادراتنا إلى إرتقاء نسبة توظيف خريجينا.

تصنيف التعليم العالي خطوة أخرى إلى الأمام في تطور قطاع التعليم العالي الخاص في إمارة دبي. إذ يمكن للطلاب في دبي وجميع أنحاء العالم الرجوع إلى اللجنة العليا للانتخابات للتعرف على ما يفصلونه في التعليم العالي، ومن ثم اتخاذ قرارات أكثر ثقة بهذا الشأن. وأوضح عمار إن فوز الجامعة بهذا التصنيف أيضاً يعود إلى الجهود التي بذلتها العام الماضي والذي أدى إلى إبراز دورها في مجال التعليم العالي وتحقيقها تصنيف 5 نجوم مرة أخرى. ويعود هذا أيضاً إلى تبنيها عدد من العوامل الداخلية منها على سبيل المثال: التدريس - لقد كنا رائدين في التعليم البريطاني في دبي، من خلال برامج شهادات مرموقة للغاية لتبني المتطلبات المحددة للأعمال والصناعة المحلية. يمثل طاقمنا الأكاديمي الخبراء الذين يتمتعون بالخبرة الواسعة، والخبرة الدولية في هذا المجال، وخلق بيئة تعليمية، وتقديم برامج دراسية تطبيق المعرفة على تحديات العالم الحقيقي. قابلة للتوظيف - يتم التعرف على العديد من برامجنا من قبل الجمعيات المهنية ذات الصلة ويتم تقدير درجة جامعة هيريو وات بشكل احترافي. لدينا روابط واسعة مع قطاع الأعمال والصناعة، وكثيراً ما تقترب منا الشركات مباشرة للبحث عن طلاب للعمل أو للتوظيف. يتوفر موظفو خدمة الوظائف في كافة الأوقات، مما يضمن حصول الطلاب على المهارات اللازمة لتسويق أنفسهم بنجاح لأرباب العمل في المستقبل. كما إنهم يستضيفون مجموعة من المحاضرات المهنية، وورش عمل لتنمية المهارات وعروض تقديمية لأصحاب العمل لتوجيه الطلاب. تؤدي جميع مبادراتنا إلى إرتقاء نسبة توظيف خريجينا.

عربية أخرى. كلية موناخ للفيزياء وعلم الفلك الأسترالية، بالتعاون مع الأستاذ المشارك في جامعة موناخ دتكان جالواي، بالإضافة إلى الأستاذ المساعد في الفيزياء في

شرطة أبوظبي لأولياء الأمور:

انتبهوا.. أطفالكم قد يتعرضون للتنمر الطلابي عن بُعد



الأمن الجنائي، إلى ضرورة تعزيز جهود حماية الأبناء من مخاطر التنمر الإلكتروني، وتعريفهم بخطوات الإبلاغ عن هذه الحالات بمساعدة أسرهم وأولياء الأمور بجانب مسؤولياتهم التي من أهمها رعايتهم وحمايتهم من العنف اللفظي والجسدي، وعدم تركهم دون رقابة أسرية مستمرة. وأكد اهتمام شرطة أبوظبي بحماية الأطفال ووقايتهم من خلال إعداد برامج ومبادرات ومحاضرات توعوية لدعم ضحايا التنمر ومعالجة الشعور بفقدان الثقة والإحساس بالذنب والقلق وزيادة الوعي وتأهيلهم من خلال اختصاصيين نفسيين واجتماعيين. وحذر العميد عمران أحمد المزروعى مدير مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية من مخاطر التنمر الإلكتروني عن بعد بين أوساط الطلبة، لافتاً إلى ضرورة تفعيل دور الأسرة وتربية الأبناء في ظروف صحية بعيداً عن العنف والاستبداد وتعزيز الثقة بالنفس، كما حث أولياء الأمور على بناء علاقات صادقة مع الأبناء منذ الصغر والتواصل معهم ومتابعة السلوكيات المختلفة لديهم.

•• أبوظبي - الفجر

حذرت شرطة أبوظبي الأسر من قيام طلاب وطالبات بإنشاء مجموعات افتراضية على الواتس اب ومواقع التواصل الاجتماعي لممارسة التنمر تجاه زملائهم من درجة وصلت إلى العنف اللفظي واستخدام ألفاظ ملحة بالآداب العامة وسط غياب الأهل والرقابة. وأوضحت أن مجموعات الطلاب أنشئت بهدف الدراسة عن بعد لكنها في كثير من الأحيان تخرج عن هدفها الرئيس لممارسة تلك التصرفات السلبية غير المقبولة والتي تؤدي إلى ارتكاب ممارسات ملحة ومرفوضة. وحثت أولياء الأمور على مضاعفة الرقابة على أبنائهم وبخاصة خلال الفترة الحالية التي تتطلب الالتزام بالإجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا المستجد والبقاء بالمنزل، داعية إلى عدم الانشغال عنهم، وحمايتهم من مخاطر الابتزاز والإساءة عبر الإنترنت. ودعا العميد محمد سهيل الراشدي، مدير قطاع

منوعات العقل

23

من خلال اتباع أسلوب الحياة السليم والصحي

تمتعوا برشاقة دائمة بدون اتباع أي ريجيم

لطالما تبحث الفتيات عن الوزن المثالي والجسد الرشيق من خلال العديد من الأنظمة الغذائية السليمة بحثاً عن الرشاقة ومن خلال المقال التالي سنوضح لك عدة مفاهيم حول الرشاقة.



والتحفيز من تناول الأطعمة، وذلك من خلال اتباع نظام غذائي صحي للتخفيف من الشعور بالجوع وممارسة التمارين الرياضية يومياً.

وجبات صحية لرشاقة دائمة
وجبة ريزتو بالخضروات
المكونات:

- ملعقة واحدة من الزبدة.
- نصف كوب من أرز أرييريو الإيطالي.
- ضمة واحدة من البقدونس.
- حبة واحدة من البصل المفروم.
- ملعقة واحدة من زيت زيتون.
- نصف ملعقة من الخرشوف.
- ثلاثة حبات من الفلفل الرومي الملون.
- حبة واحدة من الباذنجان الصغير.
- حبتان من الكوسا الخضراء.
- ملعقتان من الزيتون المفروم.
طريقة التحضير:
- تقفص جميع الخضروات بشكل جيد.



هذا المقال عن أسرار الرشاقة بدون ريجيم، واتباع طرق للريجيم بدون جوع، وتناول بعض من الوجبات الصحية للحصول على رشاقة الجسم الدائم.

أسرار الرشاقة بدون ريجيم

يمكن اتباع بعض من الخطوات للتقليل من وزن الجسم الزائد دون اتباع الريجيم القاسي الذي يتسبب بالشعور بالجوع وعدم تناول الأطعمة وذلك عن طريق مايلي:
تناول الطعام بشكل بطيء؛ يساعد تناول الطعام ببطء على التخفيف من مقدار الطعام والشعور بالاستمتاع بالأكل، وذلك من خلال تغير مدة لاتزيد عن 20 دقيقة لتناول الطعام واستيعاب العقل بالشعور بالشبع، وتناول مقدار كافي وغير مفرط من الطعام.

الحصول على مقدار كافي من النوم؛ يساعد النوم الكافي بمعدل سبع أو ثمان ساعات ليلاً على التقليل من وزن الجسم، وذلك لأن عدم الحصول على النوم الكافي يتسبب بافراز هرمون الجريلين المسؤول عن الجوع والشعور بالرغبة في تناول الأكل بشكل كثير، وتتسبب قلة النوم بحدوث اضطرابات الجسم، والمحافظة على دهون الجسم.

تناول مقدار كافي من الخضروات؛ تساعد هذه الخضروات على تحسين عملية هضم الجسم والشعور بالشبع وتعزيز الجسم بالفوائد الكثيرة، وذلك من خلال احتواء الخضروات على مقدار مرتفع من الفيتامينات والألياف والمعادن والخصائص المضادة للأكسدة.

تناول الحبوب الكاملة؛ تتكون الحبوب الكاملة من مقدار مرتفع من الألياف الصحية، التي تساعد على السيطرة على نسبة السكر في الدم، وتحسن وظائف الجهاز الهضمي، وعملية الأيض الجسم، وحرق السعرات الحرارية للجسم بفاعلية، للشعور بالشبع وعدم الرغبة في تناول الطعام، ومنها الشوفان والأرز البني، وذرة الحبوب الكاملة.

تناول الطعام بأطباق وأكواب أصغر وأضيق حجماً؛ وذلك للتشجيع على التقليل من مقدار الطعام، وتناول مقدار محدد من الطعام للشعور بالشبع والتخفيف من وزن الجسم.

تناول الطعام المحضر في البيت؛ والذي يمكن

بتناول الأطعمة الصحية بشكل معتدل يومياً، والتي تساعد على التقليل من وزن الجسم مثل تناول الخضروات التي يمكن إضافتها للطعام، وتناولها نية أو مطبوخة قليلاً على بخار الماء، وتجنب تناول الأطعمة الصناعية، الدهنية التي تتكون من المواد الكيميائية، والتقليل من تناول السكر للتخفيف من الوزن، وذلك؛ لأن كل ملعقة

صغيرة من السكر تحتوي على 16 سعرة حرارية، والانتظام بممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي، مثل المشي، للتقليل من وزن الجسم، وستحدث في

الرشاقة
تسعى الكثير من السيدات والفتيات في الحصول على الرشاقة بالطرق السليمة للجسم، دون تعرضه للتعب وظهور المشاكل الأخرى، وذلك من خلال اتباع أسلوب الحياة السليم والصحي.



ريجيم بدون حرمان أو جوع

يمكن اتباع ريجيم مناسب غير قاسي دون التعرض للحرمان من تناول الأكل والشعور بالجوع، حيث يتسبب الريجيم القاسي للجسم بتعرض وظائف الجسم للتلف والضرر، هناك بعض من النصائح التي يجب اتباعها للحصول على ريجيم غير قاسي للجسم، ومنها النصائح الآتية:

الانتظام بممارسة التمارين الرياضية للتخلص من دهون الجسم، والسيطرة على الجوع، والتقليل من الرغبة بتناول الطعام الكثير للجسم، حيث يساعد ممارسة التمارين الرياضية على التخفيف من الهرمونات التي تتسبب بالشعور بالجوع، وذلك من خلال ممارسة الرياضة وتناول بعض من الوجبات الصحية الخفيفة.

تناول مقدار كبير من الماء والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية والمشروبات السكرية التي تتكون من سعرات حرارية مرتفعة، للتخفيف من الشعور بالجوع، وبالتالي تناول مقدار قليل من وجبة الطعام.

تناول المقبلات مثل السلطات والشوربات بمختلف أنواعها، وتناول الطعام ببطء، للحد من تناول وجبات الطعام، والشعور بالشبع.

عند عدم القدرة على التحكم بالجوع، يجب مراجعة طبيب التغذية للحصول على الحل المناسب للحصول على حلول لفقدان الشهية

فوائد البطاطا المسلوقة للأطفال

عندما كنا صغاراً، كنا نواجه سؤالاً صعباً في مادة العلوم، وهو هل البطاطس جذر أم ساق؟ اليوم تسأل الأمهات، هل يفضل البطاطس المسلوقة للأطفال أم المقلية وما هي فوائد المفضلة منها، خاصة وأن البطاطس من الأطعمة المتداولة في كل البيوت. أخصائية التغذية (نهال عبد الدايم) تفند لك فوائد البطاطس وقيمتها الغذائية على النحو التالي...



الجو وتعرضه للبرد. تعمل البطاطا المسلوقة كمصدر للمعادن التي تقوي الجلد بصفة خاصة لدى الطفل وتكسبه المرونة واللحمان وحمايته من التشقق.

تعمل البطاطا المسلوقة كمادة مغذية تملأ معدة الطفل وتشعره بالشبع لأطول فترة ممكنة، وتستخدم لعلاج الإسهال خصوصاً الناتج عن بكتيريا ضارة بسبب عمل البطاطس في تكوين البكتيريا الصديقة لأمعاء الطفل.

تفيد البطاطا المسلوقة كبد الأطفال وتزيد من قدرتهم على مواجهة السموم المختلفة والتخلص منها.

القلبي الضارة بالصغار والكبار، كما أنها تحتفظ بقيمتها الغذائية، خاصة في حال هرسها دون تقشيرها، بل يتم سلقها بعد غسل قشرتها الرقيقة جيداً، ويفضل انتقاء أنواع البطاطا السهلة التقشير الرقيقة القشرة.

فوائد البطاطا المسلوقة للأطفال
تزيد من مناعة الطفل، خاصة البطاطا ذات اللون الأحمر بحسب نوعها وتربتها. تحتوي على مادة الأنثوسيانين التي ترفع من مناعة الجسم ضد الفيروسات. مفيدة للطفل في استقرار جهازه الهضمي وعدم حدوث التلذبات المعوية، خاصة مع تغير

متى أقدم البطاطا المسلوقة للطفل؟
يمنع تقديم البطاطس المسلوقة للطفل قبل عمر سبعة أشهر، لأن قبل هذا العمر لا يكون الطفل قادراً على الحركة، وبالتالي لن يحرق سعراتها الحرارية، مما يؤدي لزيادة وزنه بسبب ما تحتويه البطاطس من كربوهيدرات عالية.

أيهما أفضل البطاطا المسلوقة أم المقلية؟
يفضل تقديم البطاطا المسلوقة للأطفال، لأنها لا تحتوي على زيوت

القيمة الغذائية للبطاطا
تحتوي البطاطس المسلوقة على فيتامينات هامة، ومنها فيتامين سي. تحتوي البطاطس المسلوقة على نسبة من المعادن الهامة لنمو الجسم، منها الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم والفوسفور. تحتوي حبة متوسطة من البطاطس المسلوقة على 81 مليجرام من الحديد المفيد لصحة القلب والعقل لدى الصغار. وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات.



تعزيز استمرارية العمل والخدمات الحكومية

اقتصادية دبي: مراكز الخدمة تستأنف عملها مع الالتزام بالإجراءات الوقائية والاحترازية



مبادرة لخفض زمن التعاملات مع مراكز تعهيد الخدمات التابعة له إلى 14 دقيقة، منذ وصول المتعامل إلى المركز حتى إنهاء إجراءاته كافة. وتأتي المبادرة من خلال إطلاق أول نظام إلكتروني لمراقبة وتقييم أعمال مراكز التعهيد لضمان إسهام المتعاملين، بحيث يمكن اقتصادياً دبي من التواصل مع المتعاملين مباشرة بعد انتهاء المعاملة، للتأكد من حصوله على أفضل مستوى من الخدمات واستبيان رأيه، فضلاً عن التواصل مع مركز التعهيد نفسه في حالة عدم إنجاز الخدمة للمتعاملاً في الوقت المحدد لها.

وتساهم المبادرة أيضاً في قياس مستوى جودة الخدمات في كل مركز تعهيد على حدة، إذ يحدد نقاط الضعف والقوة لدى المراكز والموظفين، بما يمكن من توجيههم نحو الممارسة الحقيقية للصحة للعمل.

وتعمل اقتصادية دبي على تحفيز النمو الاقتصادي ودعم وتمكين القطاع الخاص كونه شريكاً في رسم السياسات الاقتصادية وتنفيذها على أرض الواقع، وهذا جوهر الشراكة التي تسهم في تطبيق وتجسيد رؤية القيادة الرامية إلى تحقيق التميز في كافة القطاعات، وابتكار الحلول والمبادرات لتطوير الخدمات، في سبيل تحقيق الأهداف التي ترسخ مكانة دبي الرائدة في مختلف المجالات، وتحقيق سعادة ورفاه المجتمع.

وضمت قائمة المراكز التي تم إضافتها عام 2019 كل من مركز تسهيل مرور البرشاء في منطقة البرشاء جنوب الثالثة، مركز نقعة في الضروود، فيكست (المزر)، الايد يونيك (المزر)، ماي جويس (المزر)، العربية فيرست (التصنيع الصناعي الأولي)، مركز ذي كريك (الراس)، مركز جود هاند (الرقعة)، مركز سمارت جلوبال

الشهادات، وإصدار رخصة، وتجديد رخصة، وتعديل رخصة، والغاء رخصة، والتصاريح التجارية، والأسماء التجارية.

(الورقاء الرابعة): مركز اون تايم - مزاي سنتر (الوصل): وأي كيو سي (رأس الخور الصناعية الأولى). وتقدم مراكز التعهيد الخدمات

لتزويد ميناء جبل علي بمركبات ذاتية القيادة تعزز من الكفاءة التشغيلية

موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات توقع اتفاقية مع ديجي ورلد



الدعم الكبير الذي تتلقاه من موانئ دبي العالمية وحكومة دبي ودولة الإمارات العربية على السواء، لقد أظهرت التجارب السابقة التي تم إنجازها لهذه التقنية الجديدة أنها ناجحة وفعالة وقادرة على إطلاق إمكانيات جديدة لعمليات الأتمتة في الموانئ، بما لها من فوائد وميزات تنافسية اقتصادية للمشاريع التشغيلية لمحطات الحاويات في الموانئ باستغلال البنية التحتية الحالية مع الاستخدام المكثف لحلول أنظمة البرمجيات الجديدة المستندة على الذكاء الاصطناعي، والتي تم دمجها من قبل فريق عمل الطرفين بصورة مشتركة.

العربية المتحدة. وسوف تستمر التكنولوجيا الرقمية في دفع عجلة التجارة الذكية لموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، وستمكننا من خلق مستقبل أفضل للجميع، وأضاف بلال الزبي، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة ديجي ورلد، "نحن فخورون بالثقة التي منحت لنا من قبل موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات باعتبارها واحدة من أبرز مشغلي الموانئ العالمية ودايمي التجارة الذكية عالمياً للعمل تحت مظلتهم بهدف تطوير حلول التكنولوجيا المتقدمة في مجال الذكاء الاصطناعي والأتمتة وتكنولوجيا النقل الذاتي. حيث أننا نتبع القيادة والتوجه الحكيم في موانئ دبي العالمية ودبي، لتكون أحد أبرز الحلول في عالمية مدينة دبي وريادتها الدائمة. لقد قمنا باستثمارات قسوى للجهود والموارد والعضول وطبقنا أفضل الممارسات وقمنا بالاستغلال الأمثل للوقت في السنتين الماضيتين لتطوير هذه التكنولوجيا والتطبيقات الخاصة بها وجعلها مناسبة للمتطلبات التشغيلية وحققنا أفضل المعايير القياسية العالمية. ونتطلع دوماً إلى توسيع عملياتنا محلياً وعالمياً، بفضل



على توظيف التقنيات المتطورة، بما فيها الروبوتات، والأتمتة، وإنترنت الأشياء، والبيانات الضخمة، وتقنيات الواقع الافتراضي، والأمن الإلكتروني لتعزيز قدراتنا والحفاظ على كفاءتنا. وبصفتنا ممكن التجارة الرائدة، فقد عززت التكنولوجيا من قدراتنا على تقديم خدمات اقتصادية أساسية في الأوقات التي تحتاجها دولة الإمارات

المركبات ذاتية القيادة في الأسطول الحالي على مراحل متعددة بهدف زيادة ورفع الكفاءة والإنتاجية للميناء وتقليل حجم الأسطول المستخدم حالياً بصورة عامة في نفس الوقت. وفي هذا الصدد، صرح محمد المعلم، المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، "نعمل في موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات

وقعت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، الممكن الرائد للتجارة، مع شركة ديجي ورلد، مزود حلول تكنولوجيا المركبات ذاتية القيادة والذكاء الاصطناعي والروبوتات، اتفاقية تعاون لتزويد ميناء جبل علي بأسطول من المركبات الثقيلة المزودة بتكنولوجيا القيادة الذاتية والتي تستخدم في نقل وتحميل الحاويات داخل الميناء، متضمنة جميع عمليات الأتمتة وتطوير حلول الاتصالات والتكاملات التقنية المطلوبة للبنية التحتية الحالية للميناء. تمزج موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات بذلك دورها القيادي السابق والمحموري كعميل رائد للتجارة من خلال تبني تقنيات المركبات ذاتية القيادة والتكنولوجيا ذات الصلة في عملياتها التشغيلية، والتي تدعم مبادراتها واستراتيجياتها لإدخال الأتمتة وأحدث التقنيات كعميل عالمي جديد لعمليات الموانئ التقليدية وسلاسل التوريد وتمكين مستقبل التجارة. ينص العقد الموقع بين الطرفين على أن ديجي ورلد سوف تدمج تقنيات

اقتصادية رأس الغيمة تنظم ورشات للفنون اليدوية عن بعد

رأس الغيمة - الفجر:

تواصل اقتصادية رأس الغيمة تنفيذ خططها السنوية في تطوير مهارات المنتسبين لبرنامج رخصة الغد حيث نظمت ورشة تصنيع الكرات الفوارة عبر المنصة الإلكترونية، والتي لاقت إقبالاً من قبل منتسبات برنامج رخصة الغد والتاجر الافتراضي وعمامة المجتمع من مختلف الفئات العمرية، الذين بلغ عددهم (65) شخصاً من جميع أنحاء الإمارات. وتضمنت الورشة التعرف على أنواع مختلفة من الكرات الفوارة المرغوبة لدى الأشخاص المحيين للاسترخاء، بما في ذلك الكرات الفوارة النباتية والزيتية العطرية منها. ومن الجدير بالذكر تأتي هذه الورشة من ضمن سلسلة الورش في الفنون اليدوية كورشة فن الديكوباج، وفن التقاط الصور الاحترافية، وفن صناعة الدخون.

شركة مملوكة من قبل «إمباور» و «لوجستير» «إيبس» تكمل 10 سنوات من تصنيع الأنابيب العازلة للحرارة

إية مواد تسبب في انبعاثات الكربون، مما أهلها لتنال شهادات دولية في أنظمة إدارة الصحة والسلامة المهنية، ومطابقة مواصفات ومعايير الشبكة الدولية لتبريد المناطق الأوربية إلى جانب عدة شهادات من المنظمة الدولية

ما توصلت إليه تقنيات التصنيع التي تديرها الروبوتات وتميز منتجاتها بمواصفات عزل حراري تليق أعلى معايير كفاءة استخدام الطاقة فضلاً عن استخداماتها في مشاريع تبريد المناطق والنشط والغاز ومشاريع الطاقة الشمسية والبحرية والصناعية.



وقال أحمد بن شعفار، رئيس مجلس إدارة «إيبس»: "تدخل «إيبس» عقدها الثاني بطموحات أكبر وأهداف أعلى وهي مصممة على أن تصبح المزود الأول والأكبر لكل شركات تبريد المناطق وللشركات العاملة في مجالات النشط والغاز في المنطقة، مضيفاً أن شركتنا مع «لوجستير» الدنماركية اشترت بمكاسب بيئية ونجاحات اقتصادية مرموقة، فهي الشركة الوحيدة في الشرق الأوسط التي لا تستخدم في عمليات التصنيع

أصبحت شركة «إيبس» الرائدة في تصنيع الأنابيب العازلة لاجبا رئيسياً يتواجد بقوة في دول مجلس التعاون الخليجي وجمهورية مصر العربية عبر أكثر من 051 مشروعاً في جميع الصناعات وتحديداً في صناعة تبريد المناطق، وكانت الشركة انطلقت من دبي قبل 10 سنوات لتمثل قصة نجاح أخرى في سجل نجاحات الشركات العالمية التي تتخذ من الإمارات مقراً لعملياتها، حيث حققت الشركة مبيعات بأكثر من 812 مليون درهم منذ تأسيسها. ويقع مصنع «إيبس» في منطقة جبل علي الصناعية وهو الأكبر على مستوى الإمارات وتبلغ مساحته قرابة 100 مليون قدم مربع ويضم أحدث

العصر

26

انخفاض تكلفة أنشطة الأعمال في الإمارات

بعد تراجع أسعار الفائدة على القروض

أبو ظبي-وام:

شهدت أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بين البنوك "الإيبور" على جميع الآجال تراجعاً خلال الأيام القليلة الماضية مما سينعكس بأثره الإيجابية على أسعار الفائدة على الإقراض والتمويلات على اختلاف أنواعها وهو ما سيساهم بدوره في خفض تكلفة أنشطة الأعمال في دولة الإمارات.

وتشكل أسعار الفائدة المغرية على الإقراض عنصراً جديداً يعزز من جاذبية بيئة ممارسة الأعمال في دولة الإمارات التي تصنف من قبل المؤسسات الدولية المتخصصة بكونها أحد أهم مراكز استقطاب رواد الأعمال والمستثمرين في المنطقة والعالم أجمع.

وبحسب آخر تقارير ممارسة أنشطة الأعمال لسنة 2020 الصادر عن البنك الدولي فقد حافظت دولة الإمارات على مركز ريادي وصنفت ضمن أفضل 20 اقتصاداً عالمياً، وحلت بالمرتبة 16 عالمياً من بين 190 دولة حول العالم رسدها التقرير.

وكانت الأشهر الأربعة الأولى من العام الجاري شهدت قيام البنوك العاملة في دولة الإمارات بتقديم تمويلات لقطاعي الأعمال والصناعة بقيمة 12.4 مليار درهم، علماً بأن الرقم مرشح للارتفاع خلال الأسابيع المقبلة بعدما أصبحت كلفة الإقراض أقل ومغرية مقارنة مع الفترة السابقة.

وتصلياً فقد أظهرت أحدث الأرقام الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي تراجع سعر الفائدة "الإيبور" على الآجل لمدة عام من 228 نقطة أساس في بداية العام 2020 إلى نحو 112 نقطة أساس بتاريخ 9 يونيو الجاري في حين تراجعت على الآجل لمدة 6 أشهر من 222 نقطة إلى 92 نقطة خلال فترة الرصد ذاتها. وتعد هذه المرة الأولى التي تتراجع فيها أسعار الفائدة على الآجل لمدة 6 أشهر دون مستوى 100 نقطة منذ عدة سنوات بحسب ما تظهره إحصائيات مصرف الإمارات المركزي. كذلك فقد تراجعت أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بين البنوك على بقية الآجال ومنها الآجل لمدة 3 أشهر الذي انخفض من 215 نقطة أساس مع بداية العام الجاري إلى نحو 90 نقطة أساس بتاريخ 9 يونيو الجاري ومن 188 نقطة إلى 43 نقطة على الآجل لمدة شهر.

ويأتي التراجع على أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بعد سلسلة القرارات التي اتخذها مجلس الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي بشأن خفض الفائدة على الدولار خلال الأشهر الماضية والتي كان آخرها في مارس من العام الجاري. وفي ظل ارتباط العملة المحلية (الدرهم) بالعملة الدولار فقد قام مصرف الإمارات بخفض سعر الفائدة على شهادات الإيداع التي يصدرها للبنوك والتي تعد الأداة النقدية التي يستخدمها المصرف لنقل آثار تغيير أسعار الفائدة إلى النظام المصرفي في الإمارات.

مصرف الهلال يعلن عن بيع «تكافل

الهلال» لصالح شركة سراج للتمويل

أبو ظبي-وام:

أعلن مصرف الهلال - الشركة المملوكة بالكامل لمجموعة بنك أبو ظبي التجاري - أمس عن إتمام عملية بيع شركة الهلال للتكاful وهي شركة فرعية تتولى تقديم خدمات التأمين الإسلامي، لصالح شركة سراج القابضة، جاءت هذه الصفقة في إطار استراتيجية مصرف الهلال الرامية إلى التركيز بشكل رئيسي على تقديم المنتجات المالية والخدمات المصرفية الإسلامية للأفراد عبر قنوات الصيرفة الرقمية. وفي إطار عملية الاندماج بين كل من بنك أبو ظبي التجاري وبنك الاتحاد الوطني، استحوذ الكيان المدمج على مصرف الهلال في شهر مايو 2019، ليتم بعدها اكتمال عملية الاندماج الكامل في أوائل شهر أبريل 2020. وقد نشأ عن هذا الاندماج مجموعة مصرفية أكبر وأقوى وأكثر مرونة.

مجموعة العشرين تناقش جهود

دعم تعافي الاقتصاد العالمي

الرياض-وام:

ناقشت مجموعة عمل الإطار لمجموعة العشرين جهود المجموعة لدعم تعافي نمو الاقتصاد العالمي خلال المرحلة القادمة، إضافة إلى قائمة خيارات السياسات لتحقيق الهدف العام من الرئاسة السعودية للمجموعة المتمثل في اغتنام فرص القرن الحادي والعشرين للجميع. وتناول الاجتماع الذي عقد مساء أمس الأول اقترضاً، السبل الكفيلة بإحراز تقدم في تنفيذ خطة العمل التي صادق عليها وزراء المالية ومحافظو البنوك المركزية خلال اجتماعهم المنعقد بتاريخ 15 أبريل 2020 لمواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19".

وقدمت المنظمات الدولية والأطراف الرئيسية ذات العلاقة مستجدات بشأن التنمية الاقتصادية العالمية، مع تحديد أبرز المخاطر الناشئة واستجابات السياسات الممكنة للتعامل مع هذه المخاطر، كما ركزت المجموعة على تحليل كفاءة تدابير سياسات خطة العمل التي تم تنفيذها حتى الآن. وناقش أعضاء المجموعة إستراتيجيات وسياسات تعزيز التعافي الاقتصادي، بما في ذلك تنسيق الجهود لدعم الاقتصاد العالمي، ومن شأن هذه المناقشات أن تعزز جهود المجموعة خلال مرحلة التعافي الاقتصادي.



الإمارات دبي الوطني ريت» تعلن عن النتائج المالية لسنة المالية المنتهية في 31 مارس 2020

•• دبي-الجزيرة:

أعلنت شركة الإمارات دبي الوطني ريت (شركة استثمار مغلقة)، وهي صندوق استثمار عقاري يعمل وفقاً للشريعة الإسلامية وتديره شركة الإمارات دبي الوطني لإدارة الأصول المحدودة، عن نتائجها المالية لسنة المنتهية في 31 مارس 2020، والتي تم إعدادها وفقاً للمعايير الدولية لإعداد التقارير المالية، كما تم تدقيقها من قبل شركة ديلويت. وقد بلغ صافي قيمة الأصول للشركة حتى تاريخ 31 مارس 2020 حوالي 230 مليون دولار أمريكي، أي ما يعادل 0.92 دولار أمريكي للسهم الواحد (بانخفاض نسبته 10.7% بالمقارنة مع العام السابق)، كما بلغت القيمة الإجمالية لمحفظةها العقارية 410 مليون دولار أمريكي (بانخفاض نسبته 8.9% بالمقارنة مع العام السابق). ومن جهة أخرى، فقد بلغت نسبة الفروض إلى القيمة في شركة الإمارات دبي الوطني ريت 44.2%.

وكان الضغط التنافسي على التقييمات مدفوعاً بظروف السوق العقارية التقليدية، والتي تفاقمت بسبب تأثير جائحة فيروس كورونا، الذي كان له تأثير سلبي على التقييم وصل إلى حوالي 19.1 مليون دولار أمريكي في الربع الأخير من السنة المالية المنتهية في 31 مارس 2020. وفي المقابل، ظل الدخل والإشغال في المحفظة بحالة جيدة نسبياً، حيث تقدم إدارة الشركة مجموعة من الحلول لدعم المستأجرين الذين يعانون من ضائقة مالية حقيقية. وفي الوقت نفسه، في محاولة إضافية لزيادة القيمة للمساهمين، حيث اقترح مدير الصندوق تخفيض الرسوم بمقدار 20 نقطة أساس، وهو ما يعادل تخفيضاً بنسبة 1.3% في إجمالي الرسوم الإدارية (بحد أقصى 25% مقارنة برسوم العام السابق)، لمدة 6 أشهر

سارية حتى 31 ديسمبر 2020. كما وافق مجلس إدارة الشركة واللجان التابعة له على خصم 13% من مكافآت الفترة نفسها. واقترح مجلس إدارة شركة الإمارات دبي الوطني ريت أيضاً توزيع أرباح نهائية بقيمة 5,100,000 دولار أمريكي أو 0.0204 دولار أمريكي للسهم الواحد، أي ما يعادل 2.22% من صافي قيمة الأصول و5.73% من سعر السهم، على أن يكون ذلك مروهناً بموافقة المساهمين في اجتماع الجمعية العمومية السنوي القادم. وارتفعت الأرباح النهائية بشكل طفيف على توزيعات الأرباح المؤقتة البالغة 0.0196 دولار أمريكي للسهم الواحد لفترة الستة أشهر المنتهية في 30 سبتمبر 2019، والمدفوعة للمساهمين في ديسمبر 2019. ويرجع هذا التحسن إلى مزايا إعادة التمويل والتسهيلات التي حصلت عليها الشركة لديونها في عامي 2018 و2019، والتي جاءت خلال الفترة المشمولة بالتقرير لصالح المساهمين.

ووصل إجمالي توزيعات الأرباح المستحقة للمساهمين للسنة المنتهية في 31 مارس 2020 إلى حوالي 10 ملايين دولار أمريكي، وهو ما يعادل 4.35% من صافي أرباح الأسهم الموزعة و11.2% من سعر السهم الواحد. وسيتم تداول الأسهم بدون أرباح في 8 يوليو 2020 بعد اجتماع الجمعية العمومية العادية وموافقة المساهمين. مع تحديد التاريخ القياسي ليكون في 9 يوليو 2020 وتاريخ الدفع في 28 يوليو 2020. ومع أن أرباح السنة المالية 2020-2019 لا تزال بعيدة عن الهدف المحدد لها، وأن الأرباح المحسنة العائد هي نتيجة خصم صافي قيمة الأصول على سعر السهم، فإن الإدارة ستبقى ملتزمة بمواصلة إدارة المحفظة بكفاءة وتقديم مجموعة من مبادرات توفير التكاليف. وتعتزم

شركة الإمارات دبي الوطني ريت الاستمرار في دفع أرباح الأسهم على أساس نصف سنوي. وعن نتائج السنة المالية، قال أنتوني تايلور، رئيس قسم العقارات بشركة الإمارات دبي الوطني لإدارة الأصول: "لقد كانت هذه السنة صعبة، وقد أصبحت أكثر صعوبة بسبب جائحة فيروس كورونا الذي أثر سلباً على السوق بدايةً من شهر مارس. وتربط على ذلك تشكيل ضغطاً مادياً على التقييمات، لكننا تصرفنا بسرعة وحزم لإدارة التكاليف مع إضافة قيمة لكل من المستأجرين والمساهمين لدينا على حد سواء، حيثما أمكن. واستفدنا نتيجة لذلك من أسعار الفائدة المنخفضة لتقوم بتخفيض تكلفة الدين الحالية والمستقبلية، كما طرحنا مبادرات عبر محفظتنا من شأنها أن تحمي الإشغال وإيرادات الإيجار، بينما يبقى الضغط على التقييمات والعوائد.

وكانت شركة الإمارات دبي الوطني ريت قد أعلنت في أبريل 2020 عن أولوياتها الاستراتيجية للمدى القصير والمتوسط، والتي تهدف إلى الحفاظ على استراتيجية المحفظة المرنة لتخفيف الضغوط على الشركة عند حدوث تقلبات في السوق، والاستفادة من بيئة معدل الفائدة المنخفض لتقليل تكلفة التمويل، وتوجيه تركيز المحفظة نحو عقود الإيجار طويلة الأجل في فئة الأصول البديلة، واعتماد نهج اقتناص الفرص في العمليات المحتملة للتصرف بالأصول وأي عمليات استحواذ مستقبلية. ومن جهته، قال ستيف كورين، المسؤول التنفيذي الأول لشركة الإمارات دبي الوطني لإدارة الأصول: "على الرغم من الظروف الصعبة التي مر بها السوق، فقد حافظنا على التزامنا تجاه المساهمين من خلال دفع أرباح سنوية نرى أنها معقولة في ضوء هذه الظروف، على الرغم من ابتعادنا عن المستويات المستهدفة.

ونعتقد أنه قد تم تشكيل قيمة إضافية من خلال قرار تخفيض الرسوم الإدارية لشركة الإمارات دبي الوطني ريت، وكذلك الرسوم المدفوعة لمجلس الإدارة وأعضاء المجلس الاستشاري للشريعة وأعضاء لجنة الاستثمار والرقابة حتى نهاية العام 2020. ونود أن نشكر جميع أعضاء مجلس الإدارة واللجان على دعمهم بالإجماع وإبداء استعدادهم للمشاركة في هذه العملية لتوفير التكليف. وتابع كورين: "استجابت الشركة على مدار العام وبشكل مباشر للاهتمامات المساهمين وتوصياتهم، ونحن فخورون بمستوى الشفافية الذي أظهرناه في السوق. تم تداول حزمة المعلومات المالية الخاصة بشركة الإمارات دبي الوطني ريت لمدة سنة مالية كاملة، الأمر الذي يوفر للمساهمين والسوق معلومات تفصيلية عبر المحفظة وعلى مستوى صندوق الاستثمار أيضاً. يعزز اعتمادنا الأخير على نظام "إيردي" لإدارة الممتلكات عبر المحفظة التزام فريقنا بالشفافية وأفضل معايير إعداد التقارير.

تجدر الإشارة إلى أن شركة الإمارات دبي الوطني ريت، واستجابة للتدابير الاقتصادية لجائحة فيروس كورونا، تعمل على طرح سلسلة من الحلول المرنة لتساغلبها في جميع قطاعات محفظتنا. وذلك من خلال منح المستأجرين الفرصة لإعادة التفاوض أو تأجيل الدفعات إلى تواريخ لاحقة. وتتوقع الإدارة أن تساهم هذه الخطوة في الحفاظ على عقود الإيجار الدولية وتشجيعها على المدى المتوسط والطويل. ويسعى فريق إدارة المحفظة إلى تقديم ترقبات مادية من شأنها زيادة جاذبية بعض العقارات والأصول التي تخضع معدل الإشغال فيها، مثل برج الشراة في مدينة دبي للإعلام، مع تقليل الضرر المحتمل على المستأجرين الحاليين إلى الحد الأدنى.



من المتوقع أن تدخل المحطة حيز التشغيل التجاري في عام 2024

«مصدر» توقع اتفاقية مع الحكومة الأوزبكية لتطوير مشروع طاقة رياح ضخمة باستطاعة 500 ميغاواط

•• أبوظبي-الجزيرة:

وقعت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر"، إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال الطاقة المتجددة، اتفاقية مع وزارة الاستثمار والتجارة الخارجية والشركة الوطنية للكهرباء في أوزبكستان لتصميم وتمويل وبناء وتشغيل محطة لطاقة الرياح على مستوى المرافق الخدمية تبلغ استطاعتها 500 ميغاواط.

وخلال مراسم افتراضية، قام بتوقيع اتفاقية الاستثمار كل من معالي ساردر أومورزاكوف، وزير الاستثمار والتجارة الخارجية الأوزبكي، ومحمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لشركة "مصدر"، فيما وقع الرمحي على اتفاقية شراء الطاقة إلى جانب داداجون إيساكولوف، رئيس مجلس إدارة الشركة الوطنية للكهرباء في أوزبكستان.

وبموجب الاتفاقية، سوف تتولى "مصدر" مهمة تطوير وإنشاء وتشغيل محطة طاقة الرياح في إقليم زارافشون بمنطقة نافوي بأوزبكستان. ومن المتوقع أن تدخل المحطة حيز التشغيل التجاري في عام 2024. وقال معالي ساردر أومورزاكوف، وزير



الاستثمار والتجارة الخارجية الأوزبكي، تعتبر شركة "مصدر" من الشركاء المهمين بالنسبة لنا، حيث تربطنا معها شراكة طويلة الأمد للاستفادة من خبرتها العالمية الواسعة في تعزيز قطاع الطاقة المتجددة بأوزبكستان. ويعكس هذا المشروع بشكل جلي مدى التزام الحكومة الأوزبكية بتوسيع نطاق مشاركة القطاع الخاص في الدولة بما يصب في صالح دعم تحقيق الأهداف

الوطنية الطموحة المتعلقة بالطاقة النظيفة. من جانبه، عبر محمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لشركة "مصدر"، عن سعادته بالتعاون مع الحكومة الأوزبكية في ثاني مشروع طاقة نظيفة على مستوى المرافق الخدمية في أوزبكستان، مؤكداً على أن تطوير هذه المحطة لطاقة الرياح باستطاعة 500 ميغاواط يتدرج في إطار دعم جهود

العمل على نشر أحدث التقنيات ضمن مشاريع واسعة النطاق بالتوازي مع تعزيز جهودها التجارية..

وكانت "مصدر" قد وقعت في نوفمبر 2019 اتفاقية شراء للطاقة واتفاقية دعم حكومي مع الحكومة الأوزبكية، وذلك لتصميم وتمويل وبناء وتشغيل أول مشروع مشترك بين القطاعين الحكومي والخاص للطاقة الشمسية في البلاد. وقد تم الإعلان عن فوز "مصدر" بالمناقصة الخاصة بتطوير محطة طاقة شمسية كهروضوئية على مستوى المرافق الخدمية باستطاعة 100 ميغاواط في منطقة نافوي، بعد تقديمها لأقل سعر تعرفه للطاقة الشمسية وقدرها 2,679 سنت دولار لكل كيلوواط ساعي.

ويشدد التوقيع على هذه الاتفاقية ضمن مساعي أوزبكستان لتحقيق أهدافها الطموحة وطويلة الأمد الخاصة بالطاقة المتجددة وتعزيز التزامها بتحديث قطاع الطاقة والاستثمار في أمن الطاقة. وقال الرمحي: "باعتبارها شركة عالمية رائدة في تطوير مشاريع لطاقة الرياح على مستوى المرافق الخدمية، تلتزم "مصدر" بدفع عجلة الابتكار في مجال التقنيات النظيفة على المستويين الإقليمي والدولي، وذلك من خلال

7 خطوات يجب أن يتبعها رواد الأعمال لمواجهة التحديات الاقتصادية الطارئة

غرفة الشارقة تعرف رواد الأعمال على الخطوات اللازمة لإدارة المخاطر في ظل الأزمات

•• الشارقة-الجزيرة:

حددت ورشة العمل الإلكترونية التي نظمتها غرفة تجارة وصناعة الشارقة عن بعد بالتعاون مع البرنامج الوطني للمشاريع والمشاريع الصغيرة والمتوسطة وأكاديمية دبي لريادة الأعمال، أمس الأول الاثنين بعنوان "إدارة المخاطر في ظل الأزمات"، 7 خطوات يجب أن يتبعها رواد الأعمال لمواجهة التحديات الاقتصادية الطارئة، وتتمثل في أن رائد الأعمال هو المسؤول عن إدارة أمواله، وأهمية إشراف فريق العمل في قراءة المخاطر، وربط أهداف الأداء الفردي بالأهداف الاستراتيجية للشركة، ووضع خطط استراتيجية تشغيلية، والتحليل المستمر لعمليات الشركات، إلى جانب تقييم إجراءات الجودة وتطبيق نظام رقابة داخلي مضاعف عن الأيام العادية. وشهدت الورشة التي قدمها الخبير

المالي الدكتور عبد الله العوضي، مشاركة أعضاء مركز تجارة 101 التابع لغرفة تجارة وصناعة الشارقة من رواد الأعمال، إلى جانب أكثر من 170 مشاركاً من رواد الأعمال والمهتمين في تأسيس مشاريع تجارية خاصة بهم من داخل الدولة وخارجها، حيث تناولت العديد من المحاور التي تركزت على تعريف المشاركين بالمخاطر المالية وأنواعها وطرق تجنبها، وخطوات إدارة وتقييم المخاطر وأدوات تقليلها، فضلاً عن كيفية إدارة ومواجهة الأزمات المالية وماهي الطرق التي يجب أن تتبعها الشركات لتخفيض إنفاقها في الأزمات الاقتصادية.

دعم ومساندة رواد الأعمال وثمان سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة، التعاون الفعال

بين غرفة الشارقة والبرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة، وأكاديمية دبي لريادة الأعمال في تنفيذ عدد من الدورات وورش العمل المتخصصة التي تستهدف رواد ورائدات الأعمال لتطوير مهاراتهم في الإدارة والتسويق واختيار المشاريع وإدارة الأزمات ودراسات الجدوى وإتباع آليات الإبداع والابتكار في تنفيذ المشاريع وغيرها من العوامل المؤثرة، مؤكداً حرص الغرفة على دعم ومساندة رواد الأعمال، من خلال تقديم ورعاية البرامج الابتكارية والمتجددة، التي تعزز من قطاع ريادة الأعمال، وتلبي تطلمات الشباب الشغوفين بإدارة مشاريع تحمل علامة تجارية إقليمية وعالمية، فضلاً عن الوقوف إلى جانبهم والعمل على تذليل التحديات التي تواجههم من خلال تسليحهم بالمعلم والمهارات اللازمة لضمان استمرارية مشاريعهم.

مثل مخاطر التشغيل والسوق والمخاطر الائتمانية، ومخاطر تبديل العملات وسعر الفائدة والسيولة والتضخم والخسائر التي قد تنتج عندما تفشل الشركة في إتباع القوانين واللوائح الخاصة بالسلطات القضائية وكذلك مخاطر التسويات القانونية فضلاً عن مخاطر الجودة والمتعلقة بالأيدي العاملة وتشغيلها. كما تناول بعض النتائج المترتبة عن عدم القدرة على إدارة المخاطر المالية مثل الفشل في إدارة العمل والسعة وتطبيق القرارات والتنسيق وتحمل تبعات الخسارة، وحدد مقدم الورشة أيضاً الخطوات اللازمة لإدارة المخاطر التي تبدأ بتحديد الخطر ومن ثم قياسه وتحليله من كافة الجوانب، وضبط الخطر بوضع حدود لبعض النشاطات، إلى جانب مراقبة الخطر باستمرار من خلال توفير نظام معلومات قادر على تحديد وقياس المخاطر بدقة.

الغرفة

1.603 تريليون درهم تجارة الإمارات غير النفطية خلال 2019

الصين الشريك التجاري الأول للإمارات بقيمة 184.15 مليار درهم

•• أبوظبي-وام:

ارتفع إجمالي التجارة غير النفطية لدولة الإمارات إلى 1.603 تريليون درهم خلال العام 2019 بنمو نسبته 4.4% مقارنة مع 1.536 تريليون درهم في العام 2018 وذلك وفقاً لأحدث الإحصائيات التي أصدرتها أوس الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء.

وتظهر الإحصائيات أن تجارة إعادة التصدير لدولة الإمارات واصلت زخمها خلال العام الماضي حيث بلغت قيمتها 457.4 مليار درهم مقارنة مع 431.55 مليار درهم في العام 2018، مستحوذة على نحو 28.5% من إجمالي التجارة الخارجية.. فيما شكلت الصادرات نحو 14.4% من إجمالي التجارة مرتفعة من 206 مليارات درهم إلى 231.23 مليار درهم خلال فترة الرصد ذاتها. وارتفعت قيمة الواردات من 898.37 مليار درهم تقريباً إلى 914.8 مليار درهم تشكل 58% من إجمالي التجارة. وبيات تجارة إعادة التصدير والمناطق الحرة، تشكل ميزة راجحة لاقتصاد الإمارات، على مستوى منطقة الشرق الأوسط والعالم مما يعكس نجاح الدولة فيما استثمرته طيلة الفترة الماضية في البنية التحتية والتي أشمرت عن توفير شبكة الموانئ والنقل والبنية التحتية والتشريعات والخدمات اللوجستية وغيرها من الميزات التي شكلت في مجملها هيكلًا مستقرًا للشركاء العالميين وعلى نحو يعكس مكانة الدولة كمكون أساسي في خريطة التجارة العالمية. خريطة الشركاء وعلى مستوى خريطة الشركاء التجاريين لدولة الإمارات خلال العام الماضي فلم تشهد تغيراً ملموساً في ترتيب الدول حيث حلت الصين بالمرتبة الأولى وبلغت قيمة التجارة بين البلدين 184.15 مليار درهم خلال العام الماضي تلتها بالمرتبة الثانية الهند بنحو 152 مليار درهم ثم جاء بعد ذلك المملكة العربية السعودية 113.25 مليار درهم والولايات المتحدة الأمريكية بقيمة 96.56 مليار درهم وسويسرا 65.2 مليار درهم وبلغت قيمة تجارة الإمارات مع سلطنة عُمان 55.4 مليار درهم. ووصلت قيمة تجارة الإمارات مع العراق إلى 53.75 مليار درهم.. فيما وصلت مع اليابان 48 مليار درهم ونحو 44.7 مليار درهم مع ألمانيا و38.88 مليار درهم مع دولة الكويت.

التخطيط الاستراتيجي والرؤى المستقبلية بالدول العربية: إصدار جديد لـ «النقد العربي»

•• أبوظبي - وام:

أصدر صندوق النقد العربي كتاباً حول "التخطيط الاستراتيجي الاقتصادي والرؤى المستقبلية في الدول العربية" تناول الخلفية التاريخية للتخطيط الاستراتيجي الاقتصادي في الدول العربية الذي بدأ في حقبة الخمسينات والستينات من القرن الماضي، إضافة إلى الخطط والرؤى الاستراتيجية الحديثة التي تبنتها الدول العربية مع بدايات القرن الحادي والعشرين. وأشار الكتاب إلى أن لكل خطة استراتيجية أهدافاً تسعى إلى تحقيقها والتي قد تختلف أو تتشابه حسب الهيكل الاقتصادي للدولة والموارد المتاحة إضافة إلى الخطط الاستراتيجية التي تنتهجها الدول العربية على المستوى القطاعي والمؤسسي. وتطرق الكتاب إلى التحديات التي تواجه عملية التخطيط الاستراتيجي، مشيراً إلى تباينها على مستوى الدول العربية ولكن أبرزها تحديات البيئة الاقتصادية الدولية. وتضمن الكتاب عرضاً لتجارب الدول العربية في مجال التخطيط الاستراتيجي والرؤى الاقتصادية المستقبلية، بما يشمل ملامح الخطط الاستراتيجية الحالية، ومستهدفاتها، والجهات المعنية بصياغتها ومتابعة تنفيذها، وآليات التمويل المختلفة، والمؤشرات المستخدمة لقياس الأداء والأثر، والتحديات القائمة، وعدد من الجوانب الأخرى ذات العلاقة بالتخطيط الاستراتيجي في الدول العربية، بهدف تعزيز تبادل التجارب والخبرات ما بين الدول العربية في هذا المجال.

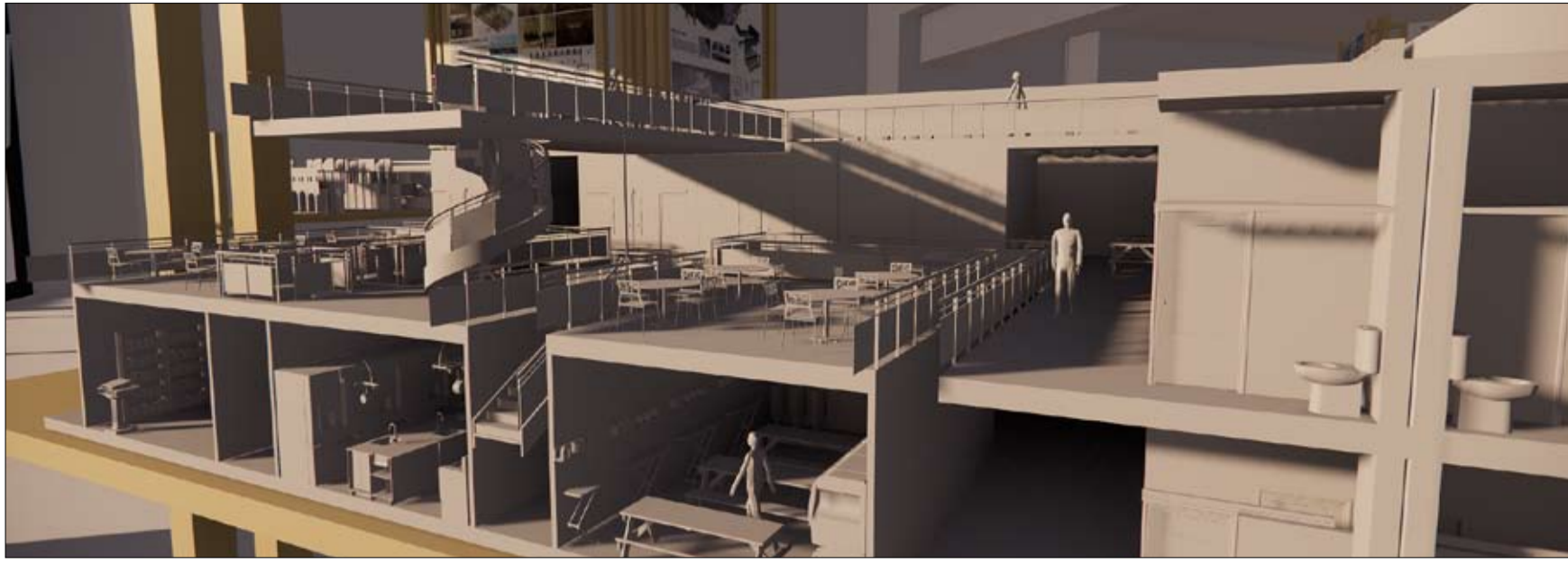
طيران الإمارات تصيف كابول إلى قائمة وجهات ركابها اعتباراً من 25 يونيو

•• دبي-وام:

تلقت طيران الإمارات الموافقات اللازمة لنقل ركاب على رحلاتها إلى العاصمة الأفغانية كابول اعتباراً من 25 يونيو الجاري ليرتفع عدد الوجهات المتاحة أمام المسافرين إلى 30 مدينة. وبالإضافة إلى كابول يتوفر الآن عبر الموقع الشبكي لطيران الإمارات، emirates.com، وعن طريق وكلاء السفر إمكانية الحجز للسفر بين دبي والبحرين ولندن هيثرو ومانشستر وفرانكفورت وباريس وميلانو ومدريد وزيورخ وفيينا وأمستردام وكوبنهاغن ودين ونيويورك جيه اف كيه وشيكاغو وتورنتو وسول وكوالالمبور وسنغافورة وجاكرتا وتايبيه وهونغ كونغ وبيروت وبريسبن سيدني وملبورن ومانيلا. وأصبح بإمكان عملاء طيران الإمارات أيضاً الحجز للسفر بسهولة عبر دبي وبين وجهات في منطقة حوض المحيط الهادئ الآسيوية وأوروبا والأميركتين طالما كانوا يلبون متطلبات السفر ودخول الوجهة المقصودة. كما بدأت طيران الإمارات اعتباراً من 8 يونيو توفير رحلات من كراتشي و لاهور وإسلام آباد للمسافرين من باكستان الراغبين في مواصلة سفرهم إلى إحدى محطات الناقلات المتاحة. وتطبق "طيران الإمارات" سلسلة من الإجراءات والتدابير الاحترازية الشاملة في كل مرحلة من مراحل الرحلة سواء على الأرض أم في الأجواء لضمان سلامة عملائها وموظفيها.



منوعات الفكر



أول مرة في مجال العرض الفني، وعبر منصة رقمية

معرض «افتراضي» لمشاريع تخرج طالبات التصميم الداخلي بكلية «فنون» جامعة زايد

الداخلي، فإتاحة الفرصة لأفراد عائلتي وأصدقائي والجمهور الحريص خارج الجامعة لمشاهدة مشروع تخرجي، الذي هو بمثابة معرضي الشخصي الأول، دون الحاجة إلى الحضور إلى قاعة عرض أمر رائع، وباعتباري مصممة أكمل مشروع الرئيسي في مثل هذه الأوقات غير العادية أضرعتني محظوظة لأنني مررت بهذه التجربة، واكتسبت منها العديد من الدروس المستفادة لأحملها معي إلى المستقبل، وأضاف: "لم يكن المعرض الافتراضي ممكناً لولا العمل الشاق الذي قام به أساتذتنا، الذين ناضلوا بحق من أجل طلابهم طوال هذه الأوقات غير المسبوقة من الوباء العالمي. وستكون هذه التجربة برمتها ذكرى حافلة التي سيمتعا إلى المستقبل النظر إلى الوراثة لتذكرها واستعادتها. ومن جهتها، قالت الطالبة عذراء خليل المالكي "إنه لأمر رائع جداً أن أرى نفسي جزءاً من جامعة توفر لي مسارات عديدة للتطور والنمو الذاتي. لقد شاهدت وحشية الحيوانات في بعض ملاجئ الحيوانات التي قمت بزيارتها والتي أهتمني وحضرتي على تصميم مأوى للحيوانات خاص بي يدعى "الدفاع" .. إنه ليس فقط مأوى لهذه الحيوانات البريئة، بل وطن لها، فهو مكان لنشر الإيجابية ومكان للتشجيع الناس لإجراء تغييرات مؤثرة ..

على مدى سنواتهن الدراسية الأربع، بل هي أيضاً فرصة عظيمة لعرض مشروعهم الكبير أمام جهات العمل المحتملة وشركات التصميم. لقد جاء المعرض في وقته المناسب تماماً بالنظر إلى التحديات التي سببها خريجونا في دفعة 2020 في مرحلة "كوفيد 19" وما بعدها. يمكن أن أتصور إلى حد كبير أن المعرض الافتراضي سيصبح جزءاً لا يتجزأ من مسيرة معارض التخرج بالكلية. وقال والتر ويليامز أمين المعارض بالكلية "إن خريجي 2020 عالجوا التحدي الهائل المتمثل في كيفية مشاريعهم الرئيسية لتتناسب مع تجربة مشاهدة مختلفة تماماً عما كان يمكن تخيله في بداية العام الدراسي، وتتجلى عناصر الطوعية والابتكار والتصميم لدى الطالبات وأعضاء هيئة التدريس لدينا من خلال تحولهم الحريص إلى الفضاء الافتراضي، مما يضمن جمهوراً كبيراً لمشروع تخرجهم. وبهذا المعنى يعتبر المعرض الافتراضي طريقة مبتكرة لتوسيع منصة تشجيع الجامعة لطلابها وتعزيز مواهبهم. أما عن وجهات نظر الطالبات المشاركات بالمعرض، فقد قالت إحداهن، مريم طاهر عبد الرشيد، "إنه لمعت شرف وفخر لي أن يكون مشروع تخرجي جزءاً من هذا المعرض الافتراضي الأول للتصميم

وقال ماركو سوسا، رئيس قسم التصميم والأستاذ المساعد بالكلية: "نعتقد أن مجموعة المهارات التي اكتسبتها طالباتنا في مجال ممارسة التصميم الداخلي، الذين سيكون لديهم حتماً إسهام كبير في النسيج الثقافي للدولة وفي تطوير الصناعات الإبداعية الإماراتية.. وقال كريم مضمي، منسق التصميم الداخلي والأستاذ المساعد بالكلية: "نحن فخورون للغاية بطلابنا والاستعداد الذي يبديته دائماً للحرف بعمق لتطوير ملكاتهم والالتزام بتقديم أعلى مستوى من الجودة في العمل..

معرض افتراضي يعتمد على مساحة العرض الخاصة بنا. ويتم عرض أعمال الطالبات ثنائية الأبعاد وثلاثية الأبعاد في هذه البيئة الافتراضية مما يمكن الزوار من التنقل بينها بسهولة ومراجعتها وإدراك الجهود الشاقة الكامنة وراء إنتاجها. إنه مثال رائع على القدرة على التكيف والتفكير الإبداعي داخل الكلية خلال هذه الأوقات الصعبة.. من جهتها، قالت لنا أحمد، مساعدة رئيس قسم التصميم والأستاذ المشارك بالكلية: "تمتيز تصاميم هذا العام بأنها مسؤولة اجتماعياً ومجتمعياً وتعليمياً

الاطلاع على أعمالهن وإجراء المقابلات الشخصية اللازمة للتوظيف. ويمثل هذا الإنجاز احتفاءً بالمواهب الشابة التي ليست فقط نطا خطواتها الأولى في مسيرة التطور الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة باتجاه الصدارة والهوية العالمية، ولكنها أيضاً تتمتع بعقلانية ومرونة وإنتاجية تضمن ثباتها في مواجهة التحديات واستمرار طاقاتها في التعلم. ويقول د. كيثن بادني، عميد الكلية: "على رغم القيود المفروضة على المجتمع بسبب تفشي جائحة فيروس COVID-19 عالمياً، فقد استكشف أعضاء الهيئة التدريسية بدائل لعرض أعمال الطالبات على جمهور أوسع من خلال طرق جديدة للتعبير الظاهري. وقد أتاح لنا الإغلاق هذه الفرصة فأردنا أن نظهر للمجتمع والصناعة مدى الإبداع والقدرة على التكيف مع المواقف والتحديات لدى أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة في جامعة زايد.. ويضيف: "إنني فخور للغاية بالصورة التي تكيفت بها الكلية مع هذا التحدي في مثل هذا الوقت القصير، فالواقع أنه في هذا المثلث الرابع (عروض السنة النهائية للتصميم الداخلي) لم يتم فقط تقييم مشاريع التخرج مع المراجعين الخارجيين من خلال مؤتمرات الفيديو، بل قام أعضاء الهيئة التدريسية أيضاً بإنشاء

أبوظبيي - الفجر
في مقاربة هي الأولى من نوعها في مجال العرض الفني، أطلقت كلية الفنون والصناعات الإبداعية في فرع جامعة زايد بأبوظبي معرض مشاريع التخرج لطلابها بشعبة التصميم الداخلي هذا العام، "افتراضياً" من خلال منصة رقمية، وذلك كسبيل للالتزام بالتباعد الاجتماعي والتغلب على تحديات القيود الصحية والاحترازية التي فرضها تفشي الوباء "كوفيد-19". يضم المعرض مشاريع تخرج الطالبات رنا زيد، الريم محمد الجنيبي، نجاة سيف البريكي، موزة الفلاسي، مريم طاهر عبد الرشيد، خولة أهلي، نوف محمد سيف، زينب البلوكي، علياء ناصر، فاطمة عبيد، شما حسن، شمس المزروعى، زينب عاشور، عذراء خليل المالكي، هند الجابري، مريم العامري، ميرة يوسف، فاطمة الكتبي، عائشة المهيري، صدى مبارك المنصوري، ميثاء محمد الريسي، عائشة الهاشمي، وموزة عبد الله المنصوري. ويستمر المعرض طوال فصلي الصيف والخريف القادمين، حيث خطط له أن يكون ذراعاً داعمة لجهات العمل في استقطاب أولئك الطالبات اللواتي أمضين بها فترة التدريب العملي الميداني المقررة قبل التخرج، من خلال



تناقش كيفية تكوين الملكة اللغوية لدى الأجيال الجديدة

مجمع اللغة العربية بالشارقة يصدر العدد الثالث من مجلة «العربية لساني»

في تقوية الملكة اللغوية لتعلمي العربية"، وفي باب "إبداعات شعرية"، كتب الدكتور بشير العربية والطفل، العديد من المقالات ومنها "مسؤولية الأسرة نحو أبنائها في الحفاظ على اللغة العربية بقلم الدكتور علي النعيم، مدير معهد الخرطوم الدولي للغة العربية في السودان، ودور القصص في تنمية اللغة لدى الطفل، بقلم الدكتورة بديدة الهاشمي، أستاذ مساعد بقسم اللغة العربية وآدابها بجامعة الشارقة. كما يقدم العدد العديد من مقالات الرأي والدراسات في الأبواب التي يحملها ومنها "أبو جعفر النحاس: ومضات في فكره ومؤلفاته" و"على أعتاب الموت: قصة شاعر جاهلي فيها العبر"، و"آداب النحاة مع الله عز وجل"، و"وقف مع كتاب النوادر في اللغة الفصحى والظاهرة للهجية في الإعلام المرئي والمسموع"، فيما أجرت الباحثة حسناء كبير دراسة حول "أهمية الانغماس اللغوي

والأثرية إلى أن تكون جبلاً شامخاً، أشبهها بالقصير المشيد العالي الذي يبينه صاحبه لبنة لبنة، بعد أن يكون وضع له مخططاً مفصلاً لبنية، ووضوحاً، ووظف مهندسين مهرة واستأجر بنائين عارفين بأدوات البناء المتنوعة، إذا كان هذا شأن تشييد بيت، فإن إنشاء صرح الملكات اللغوية يتطلب هذا ومثله معه في التخطيط السليم والروافد والأدوات والمختصين.. وأضاف المستغامي: "إذا أردنا أن نصنع أجيالاً من الذين يحسنون العربية، فإنه يجب أن نرسم لهم مهيبة ووضوحاً لتعلمها وهذا الطريق هو نفسه الذي سطره العلماء السابقون وسلكه الفصححاء الأقدمون، وتسهيلاً للأمر أضع بين أيدي القارئ على تعليم اللغة العربية، والراغبين في تعلمها الخطوط العريضة، وأولها ضرورة إتقان علوم الآلة المتعلقة باللسان العربي وهي النحو والصرف والإملاء والبلاغة وعلم العروض، وفي الوقت الذي ينبري فيه الطالب لتعلم علوم الآلة، عليه أن يمتلك مفتاح القراءة منذ نعومة أظفاره، ومن ثم الحفظ فهو الرافد الأكبر لخزان الملكة اللغوية، وينبغي في هذا الشأن توجيه المعلم

لحفظ نصيب وافر من سور القرآن الكريم، ورابعاً بعد أن يتربّع المتعلم على عرش من الحفوظ الأدبي شعراً ونثراً، وتصيح روايات الكتب أنيسه، ويحكم قبضته على علوم الآله، هنا يحسن بالتعلم الهتمام أن يتوجه بجميع قواه العقلية والجوهرية إلى النسيج على منوال الأبداء المجيدبين والشعراء والكتّاب، ويغامر في تقليدهم ومحاكاتهم.. وفي تفاصيل العدد متابعة لأخبار المجمع، حيث استضاف مركز اللسان العربي التابع لجامعة هانوك للدراسات الأجنبية في كوريا الجنوبية، وذلك بمكرمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتضمن العدد مقالة شكر وعرفان بقلم الدكتورة نبيلة يون أون، أستاذة الصرف والإملاء والبلاغة للدراسات الأجنبية والمشرقة على الطلاب، إلى صاحب السمو على هذه المكرمة. كما تضمن العدد الجديد، في باب "البيان القرآني"، مقالة رأي بعنوان "من أسرار النظم في آيات تسليمة النبي صلى الله عليه

الشارقة- الفجر:
صدر حديثاً عن مجمع اللغة العربية بالشارقة العدد الثالث من المجلة الفصلية "العربية لساني" متناولاً واقع اللغة العربية في الوطن العربي والحلول والخطوات الناجمة التي توصل القارئ من التربية والتعليم في العالم العربي إلى قناعات صحيحة وسليمة في كيفية تكوين الملكة اللغوية لدى الأجيال الجديدة. وجمع العدد الجديد من المجلة الذي جاء في 137 صفحة، نخبة من الكتاب والباحثين المختصين في علوم البيان واللغة والنحو والصرف، منهم الدكتور عادل أحمد الرويني، والدكتور علي النعيم، مدير معهد الخرطوم الدولي للغة العربية في السودان، ومقدمين عدداً من الدراسات والمقالات البحثية ومقالات الرأي. وقال الدكتور محمد صالح المستغامي، أمين عام مجمع اللغة العربية في الشارقة في افتتاحية المجلة: "إن الملكة اللغوية عملية تراكمية هرمية، تبدأ بصغار الحصص ثم تكبر ويتكدس فوقها ركام الحجارة والصخور



قدمتها الإعلامية سالي موسى عبر حساب المكتبة على إنستغرام «مكتبات الشارقة» تروي للصغار حكايات تنمي مهاراتهم في الزراعة المنزلية

الشارقة- الفجر:
في إطار رسالتها الرامية إلى تعزيز ثقافة القراءة في نفوس الأطفال وتوسيع معارفهم، استضافت مكتبات الشارقة العامة الإعلامية سالي موسى، مقدمة البرامج في إذاعة "بلس 95"، في أول جلسة رواية قصص افتراضية تنظمها المكتبة للأطفال. وتهدف جلسات رواية القصص الافتراضية إلى تقديم نشاطات متنوعة للأطفال خلال فترة الحجر المنزلي بما يضمن لهم التمتع والفائدة ويحفزهم على الطاعة وتنمية مهاراتهم الحياتية، حيث تجمع الأطفال والبالغين عبر حساب مكتبات الشارقة على إنستغرام @sharjahlibraries وقدمت الإعلامية موسى في هذه الجلسة قصة "مزرعة في المدينة" المتوفرة بنسختها الإلكترونية على صفحة Highlights Library، على موقع المكتبة، وتدور أحداثها حول طفلين يعيشان في المدينة قاما بتحويل حديقة منزلهما إلى مزرعة، حيث يزرعان الحزرت تحت الطاولة والأزهار عند حافة النوافذ والطماطم على سطح المنزل. وبعد قراءة القصة، أخذت سالي موسى الأطفال الحاضرين في رحلة افتراضية إلى حديقة منزلها لتعرفهم على أنواع الخضار والأزهار التي زرعتها فيها وقدمت لهم العديد من النصائح المفيدة وتقنيات البستنة البسيطة. وإلى جانب هذه القصة، تقدم مكتبات الشارقة عبر مكتبها الرقمية ما يقرب من 6 ملايين كتاب إلكتروني ومقطع فيديو وكتب صوتية ومصادر معرفية أكاديمية في مختلف العلوم والتي يمكن لحيي القراءة الاطلاع عليها من جميع أنحاء العالم عبر الرابط <https://catalog.shjlib.gov.ae>

مجلة فصلية يصدرها مجمع اللغة العربية بالشارقة
العربية لساني
العدد الثالث من مجلة «العربية لساني»
جسر ثقافي بين هانوك ومجمع اللغة العربية بالشارقة
اختتام فعاليات الشارقة العالمية العالمية لعام 2020/2019
دور القصص في تنمية اللغة لدى الطفل
أبو جعفر ابن النحاس ومضات في فكره ومؤلفاته
على أعتاب الموت: قصة شاعر جاهلي
تأديب النحاة مع الله عز وجل
وقف مع كتاب النوادر في اللغة لأبي زيد الأنصاري
المتصاحبات اللغوية: وقفة مصطلحية
القاموس المحيط: صورة غير نمطية

فخر العربية والضاد الحبيبية
مقال بقلم د. بشير عصام الشورجيني
مقال بقلم د. سلطان بن محمد القاسمي
فيها من أساطير الفخاري وزين رسول علم لسان فخا...
وقلت سنان فصولا وكنت...
تعاوي ونظري يا هفتد نجما...
له من كنياسة الجحش رسم...
نقول - الفخاسمي: إذا عشتنا...
وهو على دونه كما يكون ال...
وطاف على القدم وكنت في...
فأخرج من كتور العدم نرا...
كسي ففد الأجيبة من عز...
وأحيي ماضي السلا لشكري...
يرجع من قوامها بناء...
كتاب الله ثم حبيت طه...
وسخر لحيته قد جهزوه...
فمن كتاب ربي من عذر...
إذا جنتا فليجسه لسرا...
ويستع الجليل لشعر شرفي...
كما نصفي حبيبة لا تخون...
ويكتب بيوميوسه وجهه نحو...
كلما لا تسر فيه الصوما...
أبا فخر العربية هاك شعري...
وقان أمير عبقسر نبت نسي...
أفسده البكة ليليل حن...
جرت بيحكى العفا، فينا...
الشب الخشون بيه مخلص...

منوعات

القلب

31

لا تتعثر بحجارة الحياة بل تجمعها وتبني بها سلماً تصعد به نحو النجاح.. تؤمن أن المواقف هي خريف العلاقات يتساقط منها المزيّفون كأوراق الشجر.

دبّرت فغ (رامز مجنون رسمي) مستدرجة نجوم العالم العربي للحلول ضيوفاً على البرنامج، فكانت مشاركتها في تقديمه وقعا.

تحوض غمار التمثيل السينمائي للمرة الأولى، بفيلم خليجي يُخرجها من دور الفنانة الإعلامية ويظهر مواهبها التمثيلية.

عن خيط الحياة وأقدس رسائلها، الأمومة التي تحتل الجانب الأهم من حياتها، مهنتها وحلمها ومشاريعها. كان مع النجمة أروى هذا الحوار...



لم أتردد أبداً في المشاركة ببرنامج (رامز مجنون رسمي)

أروى: لا علم مسبق للضيوف بالقلب

الضيفة بوسي، فأنا أعرفها إنسانة قوية وتوقعت أن تكون ردة فعلها مغايرة تماماً، ولكن كل شيء كان متوقفاً إذ إن القلب كان قوياً بالفعل.
هل أزعجتك تعليقات رامز المتواصلة أثناء حديثك؟
لم أزعج أبداً فهي سياسة البرنامج المتفق عليها، وكنت أضحك على تعليقاته كما يفعل المشاهدون.
هل تؤكدين أن المقالب غير مفبركة؟
أؤكد أن لا علم مسبق للضيوف بالقلب، خاصة الموسم الذي شاركت به. وقد أثبت كل ضيف منهم مصداقية البرنامج بتأكيد أنه كان يجهل ما وراء الاستضافة. كذلك خرج البعض ليربط بين لباس الضيوف (الكاجوال) وبين معرفتهم بأمر القلب، إلا أن فريق إعداد البرنامج طلب منهم ارتداء ملابس تليق ببرنامج ألعاب ومسابقات، ونصحهم بارتداء بنطلون.
في الواقع، هل تتفدين المقالب؟
أفأذا بكثرة وقد سبق أن فعلتها على الشاشة ضمن برامجي السابقة (الليلة دي)، و(خليها علينا)، و(نورت)، فالمقالب والقصص المضحكة كانت حاضرة دائماً في حلقات برامجي.
ما الذي أضافه البرنامج إلى مسيرتك؟

شاركت الممثل رامز جلال جريته واستدرجت النجوم للحلول ضيوفاً على برنامجك الرمضاني (كرسي الحقيقة)، ليتضح أنه برنامج للمقالب يحمل عنوان (رامز مجنون رسمي)، هل ترددت قبل الموافقة على تقديمه؟
لم أتردد أبداً في المشاركة ببرنامج (رامز مجنون رسمي) (إم بي سي)، وقد انتابني الحماسة لخوض التجربة، وتبين مع الوقت أن قرارى كان صائباً، إذ كانت مشاركتي وقعا الخاص.
هل سبب لك الموقف حرجاً مع النجوم الضيوف؟
لم يجرني الموقف، ففي ختام الحلقات كانوا يخرجون سعداء وراضين، وقد لمست المحبة في قلوبهم جميعاً. وفي النهاية، لا يمكننا نكران نجاح البرنامج الذي حقق نسب مشاهدات عالية جداً وجعل من ضيوفه (ترند) Trend على منصات مواقع التواصل الاجتماعي.
عائبتك الممثلة القديرة نبيلة عبيد واستند بك الممثل باسم ياخور خلال تنفيذ المقالب بهما، ماذا قلت في قرارة نفسك حينها؟
غالبية عابوني في الكواليس وكانت الضحكة على وجوههم... ضحكنا كثيراً وصغينا القلوب وكان عرض حلقاتهم على الشاشة، دليلاً واضحاً على رضاهم عما دار في البرنامج.
تصابين بالهلع لحظة ظهور رامز وهو ما بدا جلياً على الشاشة، هل تخيلت ردة فعلك لو جلست مكان الضيف على كرسي التعذيب؟
كنت على مقربة من اللوحة التي يقفز منها رامز، ولم أكن على علم بلحظة خروجه، لذا كانت القفزة مربة بالنسبة إلي، ولو كنت مكان الضيوف، فعلت ما فعلوه، وكانت ردة فعلى مشابهة لردات فعلهم، كنت سأرتعب وأستغرب ما يحصل وهذه لذة التجربة. الضيف يكون جالساً بهدوء (ومش واخذ خوانة)، (على قولة إخواننا المصريين)، ولا يتوقع أن يخرج رامز من الصورة، وهنا يكمن جمال الموقف.
أي ضيف فاجأك بردة فعله؟ وأي ضحية شعرت بالحنن على ما فعله بها رامز؟
فاجأتني الممثلة سوزان نجم الدين بهدونها وروعة تعاطيها مع الموقف، لقد كانت هادئة وقوية. كذلك فوجئت ببكا

التي جذبك إليه؟
- الفيلم خليجي من المقرر تصويره في السعودية بعد انتهاء أزمة (كورونا)، يُخرجني من دور الفنانة الإعلامية ويظهر مواهبى التمثيلية، وأنا متحمسة جداً لتنفيذه وأدرس دوري فيه بشكل جدي وأتمنى أن أحدث من خلاله فرقاً، وأضع بصمتي في المجال التمثيلي كما فعلت في المجالين الغنائي والإعلامي.
ما هي عصارة 20 عاماً من العمل الفني والإعلامي؟ ماذا عممكت المهنة وما الذي كرهته فيها؟
- خبرة كبيرة اكتسبتها خلال هذه السنوات الخبرة في الحياة جعلتني أكثر هدوءاً، وبتتأتعامل مع الأمور ببساطة، وصلت إلى مرحلة أستمتع فيها بعملى وأتسلّى به بعيداً عن شعور المنافسة والقلق من صعوبة التجارب التي أخوضها، وأعتبر نفسي اليوم خارج حلبة المنافسة. أما أبرز ما كرهته في هذه المهنة، الأذية التي يتسبب بها أعداء النجاح، أولئك الأشباح الذين يحومون حولنا بوجهين، محاولين إحباطنا وأذيتنا. وهنا يكمن دور المحبّين في تقديم العنويات لنا، لتستمدّ منهم الطاقة والقوة والقدرة على الاستمرارية.
كيف تصفين أروى الأم؟
- الأمومة خيط الحياة وأقدس رسائلها، وهي أكثر المشاعر حساسية وأهمية في الحياة الإنسانية، وتحتل الجانب الأهم من حياتي. لها دور أساسي في حياتي، دور أحبّ تأديته وأعتبر أن لقب (الأم)، أهم وأدعو أن يحمي أمهات العالم وأولادهن ويرزق من لم يختبر منهن هذا الشعور.
أولادنا محور حياتنا، نعيش كرمى لعيونهم ونفديهم بأرواحنا، فلم تكن ابنتي بعيدة عني في بداية أزمة (كورونا)، لا تأزمت حياتي...
بمّ تحلمين؟
- حلمنا واحد، وهو أن يرفع الله عنا الهلاء ويحمينا وينجينا من الوباء الذي غير العالم أكثر من الحروب والمجاعات، ونجد له العلاج، لنعود إلى حياتنا الطبيعية ونعيشها دون خوف.
ما مشاريعك المستقبلية؟
- أحضر لطرحة أغنية خليجية في وقت قريب وأستمع إلى بعض الأغنيات المصرية، إلى جانب تقديمي لبرنامج تلفزيوني اجتماعي فني سيبصر النور بعد عبور أزمة كورونا.

التي جذبك إليه؟
- برنامج (رامز مجنون رسمي) كان بمثابة دور تمثيلي أنيته، لم يضل لي على الصعيد المهني، فخيرتي في إدارة الحوار موجودة، ولكنه أكسبني محبة الناس وقربني أكثر منهم.
إغلاق المطارات والتزامك المهني منعك من العودة إلى لبنان للبقاء مع ابنتك وزوجك، كيف تصفين لنا تلك الفترة؟
- فترة لا أتمنى لها أن تتكرر ثانية... أسوأ ما فيها كان بعدي عن أهلي، وقد كانت المرة الأولى التي أبتعد فيها عن ابنتي لمدة طويلة، إذ مضى شهران وكلّ منّا في بلد، وفور عودتي، نسبت كل ما مضى وشعرت بأنه كابوس مزعج صحوت منه أخيراً.
ما الحكمة التي استخلصتها ممّا عشته في ظل أزمة فيروس كورونا؟
- الحجر المنزلي جعلنا نعيد ترتيب أولوياتنا، وأضاء على جوانب حياتنا المنسية، وأبرزها تقدير العلاقات الاجتماعية وتقدير الطبيعة والحركة، فالكموت في المنزل جعل كثيرين يشاققون للحركة اليومية، وجمالنا نقدر ظروف الحياة ولحظاتها الجميلة. لم تكن نقدر سهولة الحياة، كنا نتنقل بأمان وبسهولة، وكان كل شيء من حولنا آمن، نرتدي ما نريد ونخرج أينما نحب ولنلمس أي شيء كان، نقبل بعضنا البعض وتتناق. أمور كنا نعتبرها من المسلمات الموجودة في حياتنا، نقدرها اليوم ونشعر بقيمتها. فالجلوس مع الأصدقاء في جو آمن بعيداً من عمليات التعقيم واتّباع الإجراءات الاحترازية وشعور القلق، أصبح هدف حياتنا.
تحوضين غمار التمثيل السينمائي للمرة الأولى، وتدخين المجال من بابها العريض، ماذا تخبرينا عن الفيلم الذي تحضريته وما



نادين نجيم تُنتهي 2020 قريباً ومشروع آخر يلوح في الأفق

أيام قليلة وينتهي تصوير مسلسل "2020"، وهو من بطولة النجمة نادين نجيم وقصي خولي وليليان نمرى وإخراج فيليب أسمر. كل ما بقي من مسلسل "2020" لجهة التصوير هو مشاهد صعبة بحسب ما وصف مصدر في الشركة حيث تكون نجيم موجودة في أحياء شعبية طوال الفترة التي تسبق إنهاء عمليات التصوير. وفق المعطيات نفسها، فإن العصابة التي يديرها قصي خولي تحوّل نادين إلى يده اليمنى في إطار مدرّوس جداً. نادين متشوقة جداً لمعرفة متى وأين سيكون عرض المسلسل، وكذلك جمهورها الذي يتابعها، فيما لم تصرح أو تكشف شركة الصباح إخوان عن المحطات أو المنصات التي اشترت حقوق العرض، أما في ما يتعلق برمضان القليل وموسم الدراما تحديداً، فلفتت مصادر إعلامية إلى أن نادين نجيم ستدرس مشروعاً آخر، فيما يرفض المخرج فيليب أسمر الدخول شمرة أخرى في مغامرة مسلسل موسم رمضان القليل، ويسجل طيلة الوقت أن هذه الأعمال تتطلب دقة ومواعيد انضباط، وبالتالي هذا شبه مفقود في معظم الأعمال التي صوّرت أو تلك التي تتأخر، ما أوقع الدراما هذه السنة في عجز وغياب بسبب فيروس كورونا.



ميريام فارس تتمرن للمحافظة على لياقتها البدنية

تواصل الفنانة اللبنانية ميريام فارس مشاركة المتابعين عبر صفحتها الشخصية، يومياتها خلال فترة الحجر المنزلي الذي تلتزم به، بسبب انتشار فيروس كورونا. ونشرت فارس عبر صفحتها الخاصة بأحد مواقع التواصل مقطع فيديو ظهرت فيه من داخل الصالة الرياضية بمنزلها، وهي ترقص وتتمرن للمحافظة على لياقتها البدنية. وعلقت ميريام: "المواظبة على التمارين لا تساهم فقط في التخفيف من حدة التوتر والمحافظة على اللياقة البدنية، بل تساهم أيضاً في الحفاظ على صحتنا العقلية في الأوقات العصيبة التي نعيشها في أيامنا هذه. تمرنوا قدر المستطاع، وحافظوا على التوازن في حياتكم، خليك بالبيت". وضمن هذا السياق، أشاد متابعو ميريام بالنصائح التي قدمتها، معتبرين أنها مثال جيد للفنانة الرياضية التي تحافظ على رشاقته ولياقتها. يُذكر أن ميريام سجلت أغنية عراقية جديدة، لكنها لم تعلن التفاصيل عنها، ومن المتوقع أن تطلقها عبر حسابها الرسمي بـ"يوتيوب".



الفكر

زيادة وزن طفلك تخفض مستوى ذكائه



التوصيات الطبية تحذر باستمرار من الزيادة الكبيرة في وزن الطفل، حيث ينتج عنها العديد من الأمراض التي تؤثر على صحة ومستقبل الطفل، ولكن دراسة حديثة أشارت إلى ضرر كبير آخر، وهو ارتباط إصابة الطفل بالسمنة، بانخفاض معدل ذكائه.

الدراسة أجريت في جامعة فيرمونت، وشملت 3190 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات، أجريت فحوصات لأدمغتهم.

وقد أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد، يمتلكون قشرة أمامية أرق في الدماغ، مقارنة بأقرانهم ذوي الوزن الطبيعي، وهذه القشرة لها دور مهم في قدرة الشخص على تخطيط سلوكه والتحكم به.

وبالتالي، فقد توصل العلماء إلى أن زيادة وزن الطفل تؤثر على القشرة المخية المسؤولة عن اتخاذ القرار والتفكير والذكاء والإبداع، ما يعني أن سمنة الطفل تؤدي إلى انخفاض معدل ذكائه.

وحذر الأطباء من خطورة سمنة الأطفال، حيث تسبب الكثير من الأمراض مثل الضغط والسكري وأمراض القلب، ما يحتم على الوالدين مراقبة العادات الغذائية للطفل، ومراقبة وزنه باستمرار، تضادياً لأي زيادة في الوزن قد تطرأ وتعرض صحته ومستقبله للخطر.

قرأت لك

طلاء الأظافر سام



توصلت دراسة حديثة إلى أن طلاء الأظافر يمكن أن يحتوي على مركبات سامة تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل العقم والسرطان.

ويؤكد خبراء الصحة، أنه على الرغم من حظر استخدام العديد من المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل في الكثير من بلدان العالم، إلا أن العلماء يقولون إن مواد سامة جديدة باتت تستخدم عوضاً عن المواد الكيميائية المحظورة.

وتحتوي المواد الكيميائية في طلاء الأظافر على نسبة كبيرة من السميات، التي تؤثر على الدماغ، وتسبب بتسوهات للأجنة، بحسب دراسة قامت بها جامعة هارفارد مؤخراً. وقد قام الباحثون بفحص 40 نوعاً مختلفاً من طلاء الأظافر التي يدعي مصنعوها بخلوها من المواد الكيميائية، وتبين بأنها على مواد كيميائية عالية السمية مثل مادة THPH، التي تسبب باضطرابات في الهرمونات، والإصابة بالعقم، ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، إضافة إلى بعض أنواع السرطان أهمها سرطان الثدي.

إضافة إلى ما سبق تبين أن أنواعاً كثيرة من طلاء الأظافر احتوت على مواد سامة مثل مادة الرصاص التي تسبب بالتقيؤ وفقدان السمع، وصعوبات التعلم لدى الأطفال، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل أونلاين البريطانية.

سؤال وجواب

• من هو حامل راية الأناضول؟

-سعد بن معاذ

• من هو شبيه الملائكة؟

-عمران بن حصين

• ما آخر سورة مدنية؟

-سورة النصر

• من هو النبي الذي تربى في بيت عدوه؟

-موسى عليه السلام

• من هو زعيم الأوس؟

-سعد بن معاذ

• من هو زعيم الخزرج؟

-سعد بن معاذ



الزوار يشاهدون الأفيال في حديقة حيوان زيورخ التي أعيد فتحها عقب تخفيف إجراءات الإغلاق في سويسرا. رويترز

لا تخافوا على وظائفكم كورونا قوض أسطورة الروبوتات وسيطرة الذكاء الاصطناعي

يقول مقال نشرته مجلة ناشونال إنترست الأميركية إن فيروس كورونا قد يحفز الكثير من الشركات على التفكير بجديّة أكبر في (الآتمنة)، لكن هذه المخاوف مبالغ فيها.

ويضيف جيمس بينوكوكيس في مقاله أن هذا الوباء قد يحفز الكثير من الشركات للتجارة عبر الإنترنت، ولكي يكون المزيد من العمال في مستودعاتها وفي مراكز التنفيذ لديها في المستقبل عبارة عن روبوتات.

ويقول بينوكوكيس لقد دفعنا إلى الاعتقاد بوجود موجة جديدة من "الآتمنة"، وأن هذه الموجة أصبحت ممكنة بفضل الذكاء الاصطناعي الأكثر ذكاء والروبوتات الأكثر تعقيداً.

لكن هذا الاعتقاد ربما يتغير بعد جائحة كورونا، وينسب إلى الكاتب مات سيمون قوله إن الكارثة الاقتصادية الراهنة جراء تفشي فيروس كورونا قوضت أسطورة الروبوتات العمالية وسيطرة الذكاء الاصطناعي.

ذكاء الإنسان

ويضيف أن بعض الناس -مثل المرشح الرئاسي السابق أندرو يانغ- يجادلون بأن المشكلة ستزداد سوءاً، وأن العالم سيحتاج إلى استخدام المعونة الأساسية أو نموذج الدخل الأساسي العالمي (يو بي أي) -وهو مبلغ من المال لتزويد المواطنين بغض النظر عن دخلهم، للحد من الفقر وزيادة المساواة بينهم- أو لدعم العمال المبعدين عن وظائفهم.

لكن الكاتب يرى أن الاقتصاد العالمي لا يمكنه الاستغناء عن العمال البشريين، فالآلات لا تزال بعيدة جداً عن اللحاق بذكاء الإنسان وبراعته.

ويشير الكاتب إلى دراسة أجراها الباحث جيمس بيسن من جامعة بوسطن بشأن التهديد الذي تشكله "الآتمنة" الحديثة على التوظيف البشري، والتي تفيد بأن "الآتمنة" تميل إلى القضاء على بعض المهام التي تشكل وظيفة معينة، ولكن ليس جميعها.

وتشير الدراسة إلى أنه تم القضاء على العديد من المهن لمجموعة متنوعة من الأسباب، ولكن القليل منها تم إبعاده بسبب (الآتمنة).

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الأصفر تنتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارية .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً .

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكره فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسيحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعته الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن اينتها الضالعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسرخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والذب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من فقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطمي الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بيانه الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمحنها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلتصق قطع عظمتها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمحنها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما علس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداقاه احتفظوا بلون الطمي ... الان كل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

