

أبوظبي التقني يدين بنجاح الدورة
12 من مسابقة مهارات الإمارات



أنوشكا:
أهم بتفاصيل أي شخصية
أقوم بتقديمها على الشاشة



5 فوائد صحية مثبتة
علميا لفيتامين B12

متلازمة كورونا والأطفال ..

دراسة تحسم الجدل الكبير

أظهرت دراسة جديدة أن خطر إصابة الأطفال بفيروس كورونا المستجد لمدة طويلة "ضئيل للغاية"، وفق ما نقلت صحيفة "السن" البريطانية. ولا يؤثر "كوفيد-19" على الأطفال بصورة كبيرة، على اعتبار أن هذا الفيروس يستهدف بالأساس كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة. ويصاب بعض الأشخاص بكورونا لمدة طويلة، حيث يعانون لأشهر من الإرهاق وضباب الدماغ وضيق التنفس، إلا أن هناك حاليا القليل من الأبحاث حول ما إذا كان ما يسمى بـ "متلازمة كورونا" أو "كوفيد طويل الأمد" يؤثر على الأطفال. هذا وأظهرت دراسة جديدة، أجريت على أكثر من 2500 طفل، مدى مرونة الصغار في مواجهة كورونا. وقالت البروفيسور إيما دكان، من كلية كينغز لندن: "يحدث هذا الأمر عندما يعاني الأطفال المصابون بكوفيد من أعراض لأكثر من 4 أسابيع، لكن الدراسة وجدت أن النسبة أقل بكثير مقارنة مع البالغين".

وأضافت في الأطفال، تحدث عن أقل من حالة وسط كل 20 طفل. وبالنسبة للأعراض التي تزيد عن 8 أسابيع فهي أقل من 2 بالمئة، مما يعني أن النسبة "ضئيلة للغاية".

مشايخ صديقة للبيئة

لتقليل خطر النفايات

في سابقة من نوعها، استطاع 25 شابا وشابا يمثلون مختلف جهات المملكة المغربية، إنشاء 25 مشروعاً صديقاً للبيئة لإنقاذ مناطق نائية من خطر النفايات، وذلك في إطار مخيم تدريبي للنشطاء البيئي بمنطقة آيت أورير ضواحي مدينة مراكش جنوبي المملكة.

ويشارك في هذا المخيم التدريبي، المنظم بمبادرة من "جمعية المستقبل الأوراش والتنمية" في الفترة ما بين 26 و30 مايو الجاري، شباب يمثلون جمعيات المجتمع المدني من مختلف ربوع المملكة. ويهدف إلى وضع هؤلاء الشباب في صلب إشكالية تدبير النفايات وحتم على ابتكار حلول تقلل من الأثر والخطر البيئي للنفايات.



إذا كان هذا الصوت يزعجك .. فأنت مضطرب نفسياً

العلاج بالعقاقير هناك عددٌ من العقاقير ذات التأثير النفسي فعالة للغاية، وتستخدم على نطاق واسع من قبل الأطباء النفسيين والأطباء الآخرين. وغالباً ما تُستفاد من هذه الأدوية وفقاً للاضطراب الذي تُوصف له أساساً؛ فعلى سبيل المثال، تُستخدم مضادات الاكتئاب لعلاج الاكتئاب. والوقت الأكثر استخداماً من مضادات الاكتئاب هي مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)، مثل فلوكتستين وسيرترالين وإباروكستين، وسيتالوبرام (انظر مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية). وتشمل الفئات الأخرى من مضادات الاكتئاب على مثبطات استرداد السيروتونين والنورابينفرين، مثل فينلافاكسين أو دولوكستين أو ديسفينلافاكسين، ومثبطات استرداد النورابينفرين والدينامين مثل بوبروبيون. ونادراً ما تُستخدم مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، مثل أميتريبتاين ونورتريبتيلين، إلا إذا كان المرض لديهم أيضاً اضطراباً يسبب الألم الذي يتداخل مع الأنشطة والعمل. وقد تكون مثبطات الأكسيداز أحادية الأمين فعالة، ولكن نادراً ما تُستخدم إلا عندما لا تعمل مضادات الاكتئاب الأخرى. وتعد الأدوية المضادة للذهان القديمة، مثل الكلوربرومازين وهالوبيريدول وثيوفينسين، مفيدة في معالجة الاضطرابات الذهانية مثل الفصام (انظر الأدوية المضادة للذهان). وتستخدم الأدوية المضادة للذهان الأحاد (التي تُسمى عادة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو من الجيل الثاني)، مثل ريسبيريدون وأولانزابين وكيتيابين وزيبراسيدون وأريبيبيرازول، كعلاج أولي. بالنسبة للأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة للذهان الأخرى، يجري استخدام كلوزابين بشكل متزايد.

غالبية حالات الميسوفونيا التي تمت دراستها تربط الحالة في المقام الأول بالأصوات الضوئية مثل التنفس والمضغ والبليغ. ولكن يمكن أيضاً أن تحدث الحالة عن طريق النقر وحركة اليد المتكررة، وغالباً ما تكون مرتبطة بحركة الإنسان. وأكدت الدراسة أن الانزعاج من صوت مضغ الطعام، هو من أبرز الحالات التي تطلق الاضطراب الميسوفوني لدى الشخص. وكشفت النتائج المذهلة عن حالة تنشيط في مناطق الدماغ، بالنسبة للشخص المصاب، استجابة للأصوات المحفزة ذات النغمات. وأظهر أولئك الذين يعانون من الميسوفونيا أيضاً زيادة في الاتصال الوظيفي بين مناطق الحركة الضوئية والوجوية، والقشرة السمعية والبصرية. وقال سوخيندر كومار، المؤلف الرئيسي للدراسة: "ما فاجأنا هو أننا وجدنا أيضاً نمطاً مشابهاً للتواصل بين المنطقتين المرئية والحركية، مما يعكس أن الميسوفونيا يمكن أن تحدث أيضاً مرئياً عند رؤية شيء ما". وأضاف "هذا يقودنا إلى اعتقاد أن هذا الاتصال ينشط شيئاً يسمى "نظام المرأة"، والذي يساعدنا على معالجة الحركات التي يقوم بها الأفراد الآخرون من خلال تنشيط دماغنا بطريقة مماثلة - كما لو كنا نقوم بهذه الحركة بأنفسنا". ووفقاً للدراسة فإن بعض الأشخاص الذين يعانون من الميسوفونيا يسعون لأن يخفوا من أعراضهم عن طريق محاكاة الحركة التي تولد الانزعاج لديهم، مما قد يشعروهم باستعادة السيطرة.

عدد من الأصوات البشرية، تثير استقزاز بعض الأشخاص، وعلى رأسها، صوت مضغ الطعام، الذي يعتبر من أبرز العادات التي تستفز الكثيرين، لكن دراسة جديدة أكدت أن هناك سبباً علمياً لذلك. ووفقاً لدراسة أجراها باحثون في جامعة نيوكاسل فإن حالة انزعاج الشخص من صوت مضغ الطعام، هو نوع من أنواع الأمراض النفسية. هذا الاضطراب يعرف باسم ميسوفونيا، وهو اضطراب متعلق بأصوات معينة تثير التنفوس الجسدي الفوري لدى الشخص المصاب به.

تقنية طهي تمنع الأضرار المحتملة للأطعمة المقلية

من المعروف بأن الأطعمة المقلية قد تكون ضارة بالصحة، إلا أن أحد خبراء الطهي يقول إن هنالك طريقة غير تقليدية لقلية الأطعمة بشكل صحي. يقول خبير الطهي فيبول جامبير، إن استخدام طرق القلي التقليدية هي في الواقع غير صحية للغاية لجسم الإنسان، إذ يتطلب القلي التقليدي غمر المواد الغذائية بالكامل في الزيت الساخن الغلي مما يزيد من نسبة الدهون المحولة والكوليسترول. ويذعي جامبير، بأن التقنيات الحديثة مثل القلي بالترغيع تجعل القلي صحياً. تتم عملية القلي بالترغيع عبر وضع الطعام في وعاء مفرغ من الهواء ويطهى على درجة حرارة منخفضة باستخدام ضغط الهواء وكمية قليلة من الزيت. ويتم قلي الطعام في درجة حرارة منخفضة مما يقلل درجة الغليان ويساعد في الحفاظ على جميع العناصر الغذائية. تؤدي هذه التقنية أيضاً إلى تقليل إطلاق المواد والإشعاعات المرنة، إضافة إلى تقليل محتوى الدهون قدر المستطاع، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالسممة وأمراض القلب والكوليسترول والسكري والسكتة الدماغية، بحسب ما أوردت صحيفة إنديان إكسپريس.

أيهما أفضل للبشرة الجافة .. الكريم أم اللوش؟

أشارت الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية إلى أن لوشن الجسم يعتبر من طقوس العناية الروتينية بالبشرة لدى الكثيرين، نظراً لأنه سائل ويمكن ارتداء الملابس بعد وضعه على البشرة مباشرة، ولكن تكمن مشكلته في أنه قليل الفعالية والتأثير، وخاصة إذا كانت البشرة جافة أو منهيجة وتحتاج بالفعل إلى عناية مرطبة. وفي مثل هذه الحالات نصحت الأكاديمية الأمريكية باستعمال كريم الجسم بدلاً من لوشن الجسم، نظراً لأن الكريم أغنى بكثير، ويستغرق وقتاً أطول في الامتصاص ويوفر فعالية وتأثير أكبر بوضوح من لوشن الجسم. وأضاف الطبيب مارك كينيث قانلاً: "تمتاز كريمات الجسم بأنها قابلة للذوبان في الماء وتمنح البشرة ترطيباً أكثر من لوشن الجسم"، وبالتالي فإنها تتمتع بتأثير مبرد وملطف للبشرة الجافة والتهيجة. وتمتلك الميزة الواضحة للوشن الجسم في سرعة الامتصاص، ولتحقيق هذه الميزة فإنه يتم تخفيف لوشن الجسم بشدة، حتى يمكن وضعه وتوزيعه على البشرة بسهولة، ولكن عادة ما يؤدي التخفيف إلى فقدان مواد العناية الهامة فعاليتها وتأثيرها، ولذلك يجب استعمال كريمات الجسم عند توافر المزيد من الوقت والرغبة في الحصول على المزيد من الفعالية والتأثير.

سر علاقة البصل بـ الفطر الأسود

أثار ارتباط "العفن الأسود" بالبصل، جدلاً كبيراً في مصر على مدار الأيام الماضية، منذ الإعلان عن إصابة الفنان سمير غانم به قبل وفاته. وتحدث التقرير الصادر عن قطاع الطب الوقائي بوزارة الصحة المصرية، عن رصد بعض الحالات المتفرقة المصابة بالفطر الأسود بين مصابي فيروس كورونا المستجد خلال الفترة الماضية، فيما اتخذت الوزارة منهاجاً صحياً وقائياً ضد المرض. وكشفت تقرير أعدته وزارة الصحة المصرية أن الفطر (العفن) الأسود ظهر في "عدد محدود جداً" من الحالات في مصر خلال العقود الأخيرة، على الرغم من عدم انتشار الفطريات المسببة لهذا المرض بصورة كبيرة. وتزايدت في الأونة الأخيرة معلومات شائكة حول مرض "العفن الأسود" عبر وسائل التواصل الاجتماعي، التي تزعم أنه يمكن الإصابة به من خلال البصل. وتشير رسائل منتشرة على منصات مثل "واتساب" و"فيسبوك" أن الطبقة السوداء التي تظهر بشكل شائع على البصل يمكن أن تسبب داء الفشاء المخاطي بمجرد دخولها إلى جسم الإنسان. لكن هذه المعلومات غير صحيحة، وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، فإن العفن الأسود الذي يظهر على البصل ناتج عن "سبرغيلوس نيفر"، وهو فطر شائع موجود في التربة، لكن هذا النوع من الفطريات نادراً ما يكون معدياً.

دراسة: زارعو الأعضاء

لا يستجيبون للقاح كورونا

وجدت دراسة حديثة أن عدداً من الأشخاص الذين تلقوا اللقاح ضد كورونا لم ينجحوا في تحفيز استجابة مناعية ضد الفيروس. وذكرت الدراسة، التي نشرت على مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن 46 في المئة من الأشخاص الذين زرعوا أعضاء وحصلوا على جرعتين من لقاح موديرنا أو فايزر "لم ينتجوا أي أجسام مضادة لكورونا". وتعتبر الأجسام المضادة مؤشراً قوياً على مستويات المناعة عند الإنسان. النبا السار في الدراسة هو أن 40 في المئة من هذا الصنف من الأشخاص طوروا أجساماً مضادة بعد تلقيهم الجرعة الثانية. وقال موقع "بيست لايف أونلاين": "ومع ذلك، تبقى نسبة كبيرة من هؤلاء الأشخاص دون أي حماية ضد كوفيد-19". وفي هذا الصدد، ذكر الدكتور دوري سيفيف، التخصص في زراعة الأعضاء في مستشفى جونز هوبكنز في الولايات المتحدة: "هذا حقا تناقض صارخ أكثر بكثير مما توقعنا". وأضاف: "سمعت عن أشخاص زرعوا أعضاء وغيرهم من الأشخاص الذين يعانون من نقص في المناعة وتم تطعيمهم، ويتم الآن إدخالهم إلى المستشفيات وبعضهم يموتون بسبب كورونا".

تعرف على أطعمة قد

تسبب الغازات؟

تتضمن الأطعمة التي يُرجح أن تسبب الغازات، الفاصوليا، على الرغم من النقع المسبق والتخلص من مياه النقع يمكن أن تقلل من إمكانية إنتاج الغاز الخضروات، وخاصة الخرشوف، والهليون، والبروكلي، والملفوف، وبراعم بروكسل، والقرفص، والخيار، والفلفل الأخضر، والبصل، والفجل، والكرفس، والجزر. الفاكهة مثل التفاح والخوخ والزبيب والموز والشمش وعصير البرقوق والكمثرى بعض الأطعمة الغنية بالألياف، مثل أطعمة الحبوب الكاملة والنخالة الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن والآيس كريم الأطعمة المعبأة التي تحتوي على اللاكتوز، والتي قد تشمل الخبز والحبوب وتبيلة السلطة الأطعمة التي تحتوي على السوربيتول، مثل الأطعمة الغذائية والحلويات الخالية من السكر المشروبات الغازية - مشروبات الحمية والمياه الغازية وكذلك السكرية - قد تساهم أيضاً في الغاز، ولكن في هذه الحالة يكون ثاني أكسيد الكربون فيها هو المشكلة.

ناسا تشر صورة مذهلة

لقلب درب التبانة

نشرت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، مؤخراً، صورة مذهلة ويراقفة قلب مجرة "درب التبانة" التي تنتمي إليها مجموعتنا الشمسية. ويحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الصورة التي نشرتها "ناسا" اعتمدت على 370 عملية رصد، خلال العقد الماضي، عن طريق مرصد "تشاندر" الفضائي للأشعة السينية، وعمل المرصد على التقاط مليارات النجوم، إلى جانب عدد غير متناه من الثقوب السوداء في وسط أو ما يعرف بقلب مجرة درب التبانة. فضلاً عن ذلك، ساهم تلسكوب "راديو" يقع في جنوب إفريقيا، في هذه الصورة المذهلة لمجرة درب التبانة. وأوضح عالم الفلك دانييل وانغ، وهو باحث في جامعة "ماساشوستس أمريست"، إنه قضى عاملاً كاملاً من العمل على هذه الصورة، بينما هو عالق في البيت بسبب وباء كورونا. وجرى تشبيه قلب مجرة درب التبانة بـ "وسط المدينة" أو "Downtown"، لأنه يبدو الأكثر إشعاعاً وإثارة.





تحت رعاية أم الإمارات وبمشاركة 86 مواطناً ومواطنة

أبو ظبي التقني يداشن بنجاح الدورة 12 من مسابقة مهارات الإمارات المسابقة تشجع الطلبة على الالتحاق بالتخصصات الصناعية وتؤهلهم للمنافسات الخليجية والعالمية

تأهيل المواطنين للمشاركة بقوة في المسابقات الخليجية والعالمية، إضافة إلى دورها الهام في تشجيع كافة فئات المجتمع على الالتحاق بالسلطات التعليمية والتدريبية والوظيفية المتخصصة ذات المستقبل المشرق في الحاضر والمستقبل القريب والبعيد، ومن جهته قال المهندس علي محمد المرزوقي نائب مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني بالإتابة رئيس البث المباشر لمنافسات وفئات المسابقة عبر اليوتيوب من خلال الرابط التالي <http://youtu.be/0oXQyFDDJqg> وذلك على مدى ثلاثة أيام من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً، تحت رقابة ومتابعة دقيقة من لجنة التحكيم التي تتضمن نخبة متميزة من المتخصصين في قطاعات الصناعة والتكنولوجيا، حيث يشترط لزيارة المسابقة بشكل عام إجراء فحص PCR قبل 48 ساعة على الأكثر، لافتاً إلى أن "مهارات الإمارات" تأسست عام 2006، لتكون المؤسسة المتخصصة في رعاية المواهب الوطنية المتميزة في المجالات التقنية والمهنية، إضافة إلى قيامها بتمكين الشباب من المسارات الوظيفية والمهنية المطلوبة في سوق العمل والتي تتوافق مع الاقتصاد المرعي، ومتطلبات الذكاء الاصطناعي اللازم لتلبية متطلبات المشروعات الصناعية العملاقة التي تنفذها الدولة حالياً ومستقبلاً.

والمبرمج والمبادرات والفعاليات التي من بينها المسابقات الوطنية لمهارات الإمارات، من أجل صناعة الكفاءات الوطنية القادرة على تلبية متطلبات التقدم الصناعي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأعرب مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، عن أسمى آيات الشكر والتقدير للقيادة الرشيدة التي تقدم كافة أشكال الدعم المادي والعنوي لـ "أبو ظبي التقني" وكافة مؤسسات الدولة لتمكينها جميعاً من العمل المتطور نحو بناء الكوادر الوطنية المتميزة؛ التي تتوافق مع متطلبات الخطط الاستراتيجية للدولة ورؤية أبو ظبي 2030، مؤكداً على أن الشكر والتقدير موصول لسمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، على الرعاية الكريمة التي تولتها سموها لفعاليات المركز ومنها المسابقة الوطنية لمهارات الإمارات؛ للمرة الثانية عشرة على التوالي، باعتبارها الحدث الوطني المهم الذي يتم من خلاله اكتشاف المواهب الوطنية المتميزة في المجالات التقنية والمهنية، مشيراً إلى أن هذه الرعاية الكريمة ترسخ ثقة القيادة في قدرة شباب الإمارات على صناعة المستقبل. وأختتم سعادة الدكتور مبارك الشامسي تصريحه قائلًا أن حرص "أبو ظبي التقني" على تنظيم الدورة الجديدة من المسابقة الوطنية لمهارات الإمارات 2021، رغم تحديات وباء كوفيد 19 ووسط إجراءات احترازية عالية الجودة، يؤكد دور المسابقة الرئيسي في

والمواطنة يتنافسوا في "17" مجالاً هندسياً وتقنياً وبنياً، وبمشاركة نخبة من المؤسسات الوطنية منها وزارة التربية والتعليم، ودائرة التعليم والمعرفة، وجامعة الإمارات، وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا والبحوث، ومعهد التكنولوجيا التطبيقية، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، ومعهد أبو ظبي للتعليم والتدريب المهني، وبوليتكنك أبو ظبي، وكليات التقنية العليا وغيرها من المؤسسات التعليمية بالدولة. وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، إن الدورة الـ 12 من المسابقة تعكس حرص "أبو ظبي التقني" المتطور على تحقيق المسؤولية الوطنية نحو ضرورة العمل المبدع والمسؤول؛ لاكتشاف القدرات الخاصة لشباب وفتيات الإمارات "أغلى ثروات الوطن" ومن ثم العمل المتقدم مع كافة الجهات المعنية؛ على صقل هذه القدرات وتطويرها وفق استراتيجية "أبو ظبي التقني" التي تضع في قمة أولوياتها تحقيق توجيهات القيادة الرشيدة، نحو تمكين أبناء الإمارات من وظائف المستقبل القائم على التكنولوجيا والذي يخلو من الآف الوظائف الحالية، وذلك بتشجيع الطلبة وأولياء الأمور على الالتحاق بالمسارات المهنية الصناعية والتكنولوجية، التي تتوافق مع متطلبات المستقبل القائم على الذكاء الاصطناعي والهندسة والتكنولوجيا، إضافة إلى طرح وتنفيذ مختلف

•• أبو ظبي-الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، دشّن سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أمس الأول لمهارات الإمارات 2021 التي ينظمها مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، لمدة ثلاثة أيام، في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض، وذلك وسط إجراءات احترازية متكاملة، وبحضور وفد من وزارة الدفاع يرأسه اللواء الركن الدكتور مبارك سعيد غافان الجابري، الوكيل المساعد للإسناد والصناعات الدفاعية، والمهندس علي محمد المرزوقي نائب مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني بالإتابة رئيس مهارات الإمارات، والدكتور علي عبدالله النقبي مدير بوليتكنك أبو ظبي، ونخبة من كبار المسؤولين، حيث تفقد الجميع أجحة المسابقة بكافة تخصصاتها الهندسية والتكنولوجية والصناعية، وتعرفوا على آليات سير المسابقة، وشروط الالتحاق بها، ومجالاتها التنافسية، وطرق التحكيم فيها، كما التقى المسؤولون مع نخبة من شباب وفتيات الإمارات المشاركين في المسابقة وعددهم 86 مواطناً



برعاية وزير التربية والتعليم

جامعة أبو ظبي تختم فعاليات الملتقى التربوي الرابع
تحت شعار مستقبل التعليم... الابتكار والإبداع

•• أبو ظبي-الفجر

اختتمت جامعة أبو ظبي أعمال الملتقى التربوي الرابع الذي نظّمته، تحت رعاية معالي حسين بن إبراهيم الحمادي، وزير التربية والتعليم، بالشراكة مع المركز الإقليمي للتخطيط التربوي - يونيسكو وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين، مقرها العاصمة الأردنية عمّان، حيث ناقش الملتقى التوجهات الحديثة في التعليم ومستقبله، بالإضافة إلى التغييرات المستقبلية المتوقعة في أساليب التدريس والتعلم وأثر التكنولوجيا على ذلك، كما استعرض عدداً من خطط العمل الدولية والتطلعات مستقبل التعليم إلى جانب دور مدرّس المدارس والمعلمين في تحقيق هذه التطلعات والكفاءات المطلوبة في قطاع التعليم في المستقبل، ودور الابتكار والإبداع وريادة الأعمال في التعليم، وفي هذا الصدد، قال البروفيسور وقار أحمد، مدير جامعة أبو ظبي: "نلتزم في جامعة أبو ظبي بإرساء ثقافة العمل والابتكار، حيث يواصل قطاع التعليم ككل جهوده لتأسيس وتطوير نظم أكاديمية استشرافية تضع الشباب في صميم أهدافها. لقد أتاح هذا الملتقى التربوي الفرصة أمامنا وأمام شركائنا والمشاركين فيه لنتمتع في تفكيرنا ووجهات نظرنا والبحث في إمكانية إحداث تغييرات أكثر ابتكاراً في التعليم والنمط من شأنها أن تعزز التجربة الأكاديمية للأجيال الحالية والمستقبلية." وأضاف: "أقدم بالشكر الجزيل إلى شركائنا في المركز الإقليمي للتخطيط التربوي - يونيسكو وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين، وكافة المتحدثين في الملتقى الذين شاركوا معرفتهم ووجهات نظرهم عن مستقبل التعليم، والتي من المتوقع أن نلمس انعكاساتها على قطاع التعليم قريباً." وقال الدكتور أسامة عبيدات، الرئيس التنفيذي لأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين: "سعداء بمشاركة الملتقى التربوي الرابع لجامعة أبو ظبي ويشرفنا أن نكون جزءاً من هذا التعاون مع جامعة أبو ظبي والمركز الإقليمي للتخطيط التربوي - يونيسكو، حيث يمثل هذا الملتقى فرصة لتجديد التزامنا تجاه أبرز الأطر العالمية والإقليمية التي تضع مستقبل التعليم في مقدمة جهود تطوير الابتكارات وتطوير الأفكار، وتبادل المعارف والخبرات بهدف تعزيز وتطوير ثقافة الابتكار من أجل مستقبل أفضل وأكثر استدامة." من جانبها، قالت ماهرة المطيعي، مدير المركز الإقليمي للتخطيط التربوي: "يعتبر تعميق الشراكة مع المؤسسات والمنظمات ذات العلاقة على المستوى الوطني والإقليمي والدولي هو أحد أهداف المركز الإقليمي للتخطيط التربوي الاستراتيجية. ومن هذا المنطلق يأتي تعاون المركز مع جامعة أبو ظبي لتنفيذ هذا الملتقى التخصصي حول مستقبل التعليم وعلاقته الوثيقة بالابتكار والإبداع." وأضافت المطيعي: "إن التغييرات المتسارعة والمصاحبة للثورة الصناعية الرابعة والتحديات التي واجهت الأنظمة التعليمية في ظل تأثيرات جائحة كوفيد-19. جعلت من اللازم أن يتم تبني منصات متخصصة لمناقشة واستكشاف مستقبل التعليم والتعلم والتوجهات المستقبلية المؤثرة عليه، حيث إن الأنظمة التعليمية في العالم يجب عليها إيجاد طرق مختلفة لإعداد المعلم بطريقة خلاقة تكسبه المهارات المطلوبة، للتعامل مع هذا الواقع المتغير للعملية التعليمية، وكذلك، فإنه يجب على الأنظمة مراجعة مصفوفة المهارات التي تعطي للطلبة وتحديثها بشكل يجعل الطلبة أكثر استعداداً للمستقبل، وكما إن الجائحة خلقت تحدٍ بالنسبة لجودة التعليم المقدم مما يفرض على الأنظمة التعليمية وضع أطر جديدة لقياس جودة التعليم لديها ومعالجة الضوّة الرقمية الموجودة بين الطلبة والمعلمين."



زكي نسيبة يُكرم الطالبات الفائزات في المناظرة الشبابية



والدراسات التي من شأنها دعم آراءهم، وتقديم النصائح لتفادي الأخطاء الشائعة من وجهة نظر الفرق المختلفة. وتمنّى معالي زكي نسيبة إنجاز طالبات جامعة الإمارات اللاتي جعلن التفوق والتميز والإبداع في إبراز قدرتهن العلمية المعيار الأول لتحقيق طموحاتهن المستقبلية، وحرصهن على أن يكنّ دائماً الصورة الزامية المضيفة لوطنهن. واختتم معاليه اللقاء بالقول: "أنتن حقاً مبعث فخر لنا، والصورة النموذجية الرائدة للفتاة الإماراتية التي تتطلع إلى المساهمة في مسيرة التنمية وخدمة الوطن وأن تكون البينة الأولى في مستقبل مشرق لدولة الإمارات، وأتطلع قدماً لمتابعة إنجازاتكن وتميزكن العلمي والعملية، وتحقيق طموحات الجامعة في خلق جيل واع ومبدع، يخدم وطنه وأمته، ويوكلب رؤية القيادة في زيادة الحاضر والمستقبل."

•• العين-الفجر

كرم معالي زكي أنور نسيبة، المستشار التقني لـ صاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات في مكتبه بجامعة الإمارات الطالبات الفائزات بجائزة المناظرة الشبابية الافتراضية التي نظّمتها مؤخراً المؤسسة الاتحادية للشباب - مركز شباب دبي بالتعاون مع مجموعة متميزة من المحكمين المختصين. وكانت الطالبات مريم سعيد الكعبي، بلفيس سعيد الشحي وسلمى حاجي الظنحاني قد شاركن في مناظرة على منصة زووم عن أساليب الحياة الصحية بعنوان (هل كنتي بالحماية الغذائية للوصول للوزن المثالي أم ترى ضرورة ممارسة الرياضة؟)، والتي هدفت إلى استعراض آراء الشباب حول أساليب الحياة الصحية، وسبل مهاراتهم في الحوار، وتعزيز قدرتهم على الإقناع، وتمكنهم من التعرف على الأبحاث

رواية 666 في مجلس شما بنت محمد للفكر والمعرفة

قفزات زمنية واسعة في إطار سردي متدفق لدرجة أنه يمكنه أن ينتهي من قراءتها في جلسة واحدة أو جلستين على الأكثر، رغم صعوبة فك شيفرة بعض الرموز التي وردت في الرواية، ولكن تلك الصعوبة لا تقف أمام إدراك فكرتها، التي تتحور حول الشر الموثالي، الذي يعيد إنتاج نفسه دون هوادة، ويرتبط بالبشرية عبر تاريخها الطويل. ويديرها أعربت الكاتبة الروائية قبيبي فرح عن مساعدتها بمناقشة روايتها "666" عبر هذه الندوة، وهي المرة الأولى التي تناقشها فيها، مؤكدة أن أكثر شيء يسعدها أن تكتب رواية أو قصيدة تعجب الناس، أو تصنع قهوة ترشق للطلالبي. وأشارت قبيبي فرح إلى أنها اختارت أن تكون بائعة قهوة متجولة، لأنها لا تريد أن تحصر تجربتها الإنسانية والأدبية بين أربعة جدران، وتتخلص رؤيتها لمشروعها "قبيبي بوفيه" في أنه سيقدم تجربتها الأدبية للناس بطريقة مختلفة، فبينما ينتظر الزبون تحضير قهوه يستمع إلى أشعارها أو يقرأ صفحات من رواياتها. وطرح الحضور خلال الندوة أسئلة متعمقة حول مجريات الرواية، والتي أجابت الكاتبة عليها، معبرة عن إعجابها بأرائهم وتحليلاتهم المتعمقة، مشيرة إلى أنها اختارت شخصيات مثيرة للجدل في "666" لأن هذه الشخصيات موجودة بالفعل في الواقع، ولكنها تردى ألقاً بأشكال مختلفة في مجتمعنا العربي.

استضاف مجلس شما بنت محمد للفكر والمعرفة في العين الكاتبة الروائية والشاعرة المصرية قبيبي فرح خلال ندوة لمناقشة روايتها "666" والصادرة عن دار الراوي للنشر والتوزيع. بدأت الندوة بكلمة الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تحدثت خلالها عن تجربة الكاتبة الإنسانية، التي استوفقتها لشجاعتها وقدرتها على مواجهة المجتمع، والتمسك باختيارها في افتتاح مشروعها الخاص "قبيبي بوفيه"، والعمل كبائعة قهوة متجولة على عربة تحمل قفصاندا ورواياتها. وأضافت "كنت شغوفة بالتحرف على تجربة الكاتبة الإنسانية أكثر من تجربتها الإبداعية، فكثيرون هم من يكتبون، ولكنهم قلة من يتسكون بحلمهم ورؤيتهم لمستقبلهم، استطاعت "قبيبي" أن تقفز فوق حواجز المجتمع، وتخطى نظرتها التي توهم أي تجربة خارجة عن مألوفه بـ "العيب"، وذلك حينما اختارت عملاً لا يتفق مع هذه النظرة، كونها كاتبة روائية حاصلة على مؤهل جامعي، ولكنها أصرت أن تعمل ما تحب، وأن يجسد عملها اتساع نظرتها للعالم، ويتيح لها الاقتراب أكثر من الناس، وهي مؤمنة بتأثير ذلك على تجربتها الإنسانية والإبداعية. وعقبت الشيخة شما على رواية "666" بأنها كصاحبيتها تقفز بالفارئ



مدير عام شرطة أبو ظبي يطالع على سير العمل ويلتقي في الميدان المتعاملين بمركز شرطة الهيلي

بين أفضل المدن العالمية وأكثرها تقدماً، ووفق رؤية تواكب مسيرة الريادة لضمان استمرار إمارات أبو ظبي كمجتمع يطمح بالأمن والسلامة. ورافق سعادة مدير عام شرطة أبو ظبي خلال الزيارة اللواء محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي، وكان في استقباله العميد جمعة سالم الكعبي مدير مديرية شرطة منطقة العين والعميد مبارك راشد الكعبي مدير مركز شرطة هيلي وعدد من الضباط.

المقدمة. وحث مدير وضباط المركز على مواصلة جهود التحسين والتطوير لتحسين الأداء وتمكين جميع العاملين في الصف الأمامي لتعزيز تجربة المتعاملين، مؤكداً التزام شرطة أبو ظبي بالتركيز على المتعاملين وتحسين تجربتهم لتقديم خدمات مبتكرة عالية الجودة تحقق لهم السعادة والثقة بخدمااتهم وأسماهم والنحسين المستدام من رحلة والتي وفرت الإمكانيات لدعم مسيرة شرطة أبو ظبي حتى أصبحت في موقع الصدارة والريادة الأمنية

احتياجاتهم وتوقعاتهم وتطلعاتهم من شرطة أبو ظبي ومقترحاتهم حول الخدمات المقدمة لهم في المركز ومن تلك الخدمات "خدمة طلب الإبلاغ عن حادث جنائي، وخدمة طلب الإبلاغ عن شكايات دون رسيد وخدمة الإبلاغ عن مفقودات" ووجه سعاده بتقديم كافة التسهيلات للمتعاملين في إنجاز معاملاتهم وأسماهم والنحسين المستدام من رحلة المتعامل في مركز شرطة الهيلي، كما أثنى الجمهور على اهتمام شرطة أبو ظبي بالارتقاء بالخدمات

•• العين-الفجر

التقى سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبو ظبي المتعاملين أثناء تقديمهم للخدمات الشرطة في مركز شرطة الهيلي في مدينة العين واستقبل سعاده معاملاتهم وشارك في إنجازها والوقوف على كفاءة وفاعلية إجراءات التقديم عليها، كما استمع إلى ملاحظات المتعاملين والتحديات التي يواجهونها في تقديم الخدمات بالإضافة إلى

المقدمة. وحث مدير وضباط المركز على مواصلة جهود التحسين والتطوير لتحسين الأداء وتمكين جميع العاملين في الصف الأمامي لتعزيز تجربة المتعاملين، مؤكداً التزام شرطة أبو ظبي بالتركيز على المتعاملين وتحسين تجربتهم لتقديم خدمات مبتكرة عالية الجودة تحقق لهم السعادة والثقة بخدمااتهم وأسماهم والنحسين المستدام من رحلة المتعامل في مركز شرطة الهيلي، كما أثنى الجمهور على اهتمام شرطة أبو ظبي بالارتقاء بالخدمات

منوعات العقل

23

هناك عدد لا يحصى من الفيتامينات التي نحتاجها للحفاظ على صحة العقل والجسم، بينها فيتامين B12، الذي يشارك في إنتاج خلايا الدم الحمراء. وإلى جانب تكوين خلايا الدم الحمراء، يلعب فيتامين B12 دورا مهما في وظائف الجهاز العصبي في الجسم. لذلك، يمكن أن يعزز الصحة العامة بعدة طرق بينها ما يلي مدعوما بأدلة علمية:



له دور مهم في وظائف الجهاز العصبي

5 فوائد صحية مثبتة علميا لفيتامين B12



الأبحاث وجود صلة بين نقص فيتامين B12 والمظاهر العصبية والنفسية مثل الاكتئاب والوسواس القهري وتقلب المزاج. ويقول فيكرام تاروغو، طبيب أمراض الجهاز الهضمي والرئيس التنفيذي لشركة Detox of South Florida: "فيتامين B12 مطلوب لتطوير السيروتونين، وهي مادة كيميائية تتحكم في الحالة المزاجية"، كما دفع هذا الرابط الباحثين إلى تشجيع مكملات فيتامين B12 كجزء من خطط العلاج لمن يعانون من الاكتئاب. وعلى سبيل المثال، في دراسة أجريت على 199 شخصا مصابا بالاكتئاب، تحسن 100% ممن عولجوا بمضادات الاكتئاب وكذلك حقن فيتامين B12 بنسبة 20% على الأقل. وأفاد 69% فقط من الأشخاص الذين عولجوا بمضادات الاكتئاب وليس B12 بتحسينات مماثلة.

4.

قد يمنع العيوب الخلقية، النساء الحوامل لديهن جرعة أعلى موصى بها من فيتامين B12. ذلك لأن المركب قد يساعد في منع العيوب الخلقية الشديدة مثل الشلل الجزئي والجمجمة غير المتطورة. ويقول تاروغو: "الكميات الكافية من فيتامين B12 مهمة لنجاح الحمل".

وإذا أصبحت امرأة ذات مستويات منخفضة من B12 حاملا، تزداد فرصها في ولادة طفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي. وتشمل هذه الفئة من العيوب الخلقية انعدام الدماغ، وهي حالة قاتلة حيث يكون دماغ الطفل وجمجمته متخلفين بشدة. وإلى جانب الحفاظ على مستويات فيتامين B12 المناسبة، يمكن أن يؤدي تناول حمض الفوليك قبل الحمل وبعده إلى تقليل فرص إصابة الطفل بعيوب الأنبوب العصبي.

5. يدعم صحة الشعر والجلد والأظفار:

يقول تاروغو إن الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين B12 يمكن أن يساعد أيضا في نمو الشعر والجلد والأظفار من خلال توفير الأكسجين لهذه الأنسجة. وأوضح: "مع ذلك، إذا كانت مستويات B12 لديك كافية بالفعل، فمن المحتمل ألا يعزز تناول المكملات صحتك في تلك المناطق". وإذا كنت تعاني من نقص فيتامين B12، فقد يظهر على شكل بهاق، وهي حالة يغير فيها الجلد لونه، أو بطء نمو الشعر، أو فرط تصبغ الجلد. وفي هذه الحالة، قد يؤدي إضافة فيتامين B12 إلى نظامك الغذائي أو تناول مكمل غذائي إلى تحسين الحالة.

فائدة أخرى لفيتامين B12 هي أنه يمكن أن يبطن ضمور الدماغ لدى كبار السن. ويعني ضمور الدماغ انكماشاً كليا في حجم المخ وأيضا فقدان الخلايا العصبية، ما قد يتسبب في أمراض مثل باركنسون والزهايمر ويجعل من الصعب العمل بشكل مستقل في المجتمع. ووجدت دراسة نشرت عام 2008 من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب مع 107 مشاركين تزيد أعمارهم عن 61 عاما، أن حجم الدماغ المفقود على مدى خمس سنوات كان أكبر بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مستويات أقل من B12 في الدم. ويقول وونغ: "يعد فيتامين B12 ضروريا لعمل الدماغ والجهاز العصبي بشكل جيد. ودوره في الدماغ مهم جدا لدرجة أن الأبحاث تشير إلى أن فيتامين B12 قد يلعب دورا في الوقاية من الخرف".

ومع ذلك، لا يوجد دليل على أن مكملات فيتامين B12 تعمل على تحسين فقدان الذاكرة لدى أولئك الذين يعانون بالفعل من مرض الزهايمر.

3. قد يحسن الحالة المزاجية وأعراض الاكتئاب:

لا يزال هناك جدل حول مدى تأثيره، ولكن أظهرت

1. يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء: تنقل خلايا الدم الحمراء الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة في جميع أنحاء الجسم. كما أنها تحمل ثاني أكسيد الكربون وهو منتج ثانوي سام لعمل الخلية، من تلك الأنسجة إلى الرئتين حيث يتم طردها بعد ذلك. ويقول فيكرام تاروغو، طبيب أمراض الجهاز الهضمي والرئيس التنفيذي لشركة Detox of South Florida: "يشارك فيتامين B12 في إنتاج خلايا الدم الحمراء. وإذا كانت معدلات فيتامين B12 سنية للغاية، فإن إنتاج خلايا الدم الحمراء يكون ضعيفا، ما يؤدي إلى فقر الدم الضخم الأرومات". ويشير فقر الدم الضخم الأرومات إلى نقص خلايا الدم الحمراء، الناجم تحديدا عن نقص فيتامين B12، وهو ما يسبب أعراضا مثل التعب، وصعوبة التركيز وجفاف الجلد.

وفي حين أن هناك أسبابا أخرى قد يصاب بها الشخص بفقر الدم، مثل النزيف المفرط أو انخفاض الحديد، فإن الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين B12 هو أحد طرق الوقاية منه.

2. قد يمنع الخرف:



تطوير طريقة لتعزيز مسكنات الألم الخاصة بالجسم



ابتليت الولايات المتحدة وخارجها بأزمة المواد الأفيونية لسنوات، لكن الباحثين في جامعة ميشيغان يعتقدون أن مفتاح قلب المد قد يكمن في أجسادنا، من خلال تعزيز قوتنا في تسكين الألم. ويعتبر الفنتانيل والأوكسيكودون والمورفين سلاحا قويا ذا حدين عندما يتعلق الأمر بتقليل معاناة المرضى؛ من ناحية، فإنها توفر تسكينا قويا وفعالا للألم، ولكن من ناحية أخرى، يمكنها بشكل متزايد شق طريق إلى الموت المؤلم عن طريق الإدمان.

مبتهجة. وسعى الفريق إلى حل أكثر دقة داخل الجسم وفحص مستقبلات الأفيون-مورفين التي ترتبط بمسكنات الألم الطبيعية في الجسم، والإندورفين الداخلي والإكتيفالين. ويأتي جانب تخفيف الألم من الأدوية الأفيونية التي تعمل مع هذه المستقبلات بتكلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، النعاس وصعوبات التنفس والغثيان والإمساك والتي، على الرغم من كونها مزعجة، لا تمنع الإدمان. ويقول ترينور: "عادة، عندما تشعر بالألم، فإنك تطلق المادة الأفيونية الذاتية، لكنها ليست قوية بما يكفي أو تدوم لفترة طويلة بما فيه الكفاية".

وافترض الفريق أن المواد التي تسمى المعدلات الخيفية الإيجابية يمكن نشرها لتعزيز مسكنات الألم الطبيعية في الجسم، وبالتالي تقليل الحاجة إلى تخفيف الألم الأكثر إثارة وانتشارا الذي توفره المواد الأفيونية. ووجدوا أن معدلا إيجابيا معينا، يُعرف باسم BMS-986122، يمكن أن يعزز قدرة إكتيفالين على تنشيط مستقبلات مورفين-أفيونية المفعول بطريقة أقرب إلى صاروخ موجة الليزر لتخفيف الألم بدلا من القنبلة البساطية التي توفرها المواد الأفيونية، مع ما ينتج عن ذلك من آثار جانبية. وتعمل هذه المعدلات فقط في وجود الإندورفين أو إكتيفالين، لذلك فهي توفر المزيد من تخفيف الألم عند الطلب بدلا

في جامعة ميشيغان ومركز البحوث Edward F. Domino. قدرة الجسم الحالية على منع الألم. وتعمل العقاقير الأفيونية على مستقبلات في الدماغ ويمكن أن تغمر نظام المريض غالبا، ما يؤدي إلى حالة شبه

وبدلا من محاولة السير على الحبل المشدود والتعامل مع عملية التوازن الدقيقة المتمثلة في إدارة تخفيف الألم الفعال مع تجنب الآثار الجانبية القوية والدمرة في كثير من الأحيان، فحص جون ترينور وأندرو ألت وفريقهما



مراقبتها من خلال العديد من تجارب الفيزيولوجيا الكهربائية، وجد الباحثون أن المستقبلات الأفيونية حُفرت بقوة أكبر ولكن دون التأثير نفسه على التنفس أو وظيفة الجهاز الهضمي أو خطر عبور العتبة إلى الإدمان. وسيقومون الآن بتقييم القدرة على تعزيز آثار تخفيف الألم من المواد الأفيونية الذاتية، ولكن في ظل مجموعة مختلفة من الظروف، الإجهاد والألم المزمن، اللذين يطولان ويمكنهما في كثير من الأحيان دفع المرضى إلى التبعية وربما الإدمان. ويحذر ترينور من أن هذه الجزيئات لن تحل أزمة المواد الأفيونية، إلا أنها يمكن أن تبطلها وتمنع حدوثها مرة أخرى لأن المرضى الذين يعانون من الألم يمكنهم تناول هذا النوع من الأدوية بدلا من الأدوية الأفيونية التقليدية.

يتضمن أهم إنجازات الدولة في مسيرة التحول الرقمي

هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية تصدر تقرير التحول الرقمي في الإمارات 2020

•• دبي-وام:

أصدرت هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية تقرير التحول الرقمي في الإمارات 2020، والذي يسلط الضوء على أبرز المحطات والإنجازات، والريادة العالمية التي حققتها الدولة في مجال التحول الرقمي على مستوى المنطقة والعالم، والمؤشرات العالمية والعربية التي تصدرت فيها دولة الإمارات في مجالات عدة مرتبطة بالتحول الرقمي كالحكومة الذكية والاتصالات والصحة والتعليم والحلول الرقمية بصفة عامة. واستعرض التقرير مسيرة التحول الرقمي في دولة الإمارات، والتي بدأت منذ مطلع ثمانينات القرن الماضي مع إنشاء الهيئة العامة للمعلومات لتكون مسؤولة عن أمانة العمليات الحكومية وإدخال الحاسوب في العمل الحكومي على مستوى الحكومة الاتحادية، وسلط التقرير الضوء على بعض الإنجازات في المجال الرقمي وصولاً إلى بدء العام 2021، عام الخمسين واليوبيل الذهبي للدولة.

وتطرق التقرير بالأرقام والمعلومات إلى إنجازات مختلف القطاعات مع الارتباط بالتحول الرقمي في الدولة، ففي مجال الصحة أشار التقرير إلى أن الدولة حققت المركز الأول عالمياً في عدد المنشآت الصحية المعتمدة، حيث بلغت نسبة المنشآت الصحية المستوفية لمعايير الاعتماد -بما في ذلك إدارة تكنولوجيا المعلومات، وتوظيفها في الرعاية الصحية- 88.33%. كما جاءت الدولة في المركز الـ 12 عالمياً في البنية التحتية الصحية. وفي قطاع الاقتصاد حلت الدولة في المركز الأول عالمياً في عدد من المحاور، منها الشراكة بين القطاع العام والخاص وتأثيرها في التطور التكنولوجي، واستخدام الشبكات المهنية الافتراضية، وشراء الحكومة لمنتجات التكنولوجيا المتقدمة، وحلت في المركز الأول عربي في مؤشر الابتكار العلمي، ومؤشر جاهزية للمستقبل في مؤشر التنافسية الرقمية IMD، والقيمة السوقية لتكنولوجيا المعلومات والإعلام. وفيما يتعلق بتنمية القدرات حققت الإمارات المركز الرابع عالمياً في قدرة الإطار القانوني على التكيف مع نماذج الأعمال الرقمية، والثاني عالمياً في استخدام الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والمركز نفسه في استخدام وتحليل البيانات الضخمة، والتوجه الاستقبالي للحكومة. كما سلط التقرير الضوء على العديد من إنجازات الجهات الحكومية الاتحادية



المنصوري: إنجازات التحول الرقمي هي ثمار جهود متراكمة عبر عقود لتحقيق رؤية قيادتنا الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات نموذجاً يحتذى في الريادة وصنع المستقبل

الحلقة في مجال التحول الرقمي، مثل التوجهات نحو الحكومة اللاورقية، وتقديم الخدمات عبر المنصات الرقمية، والربط والتكامل بين الجهات الحكومية ضمن الشبكة الإلكترونية الاتحادية / FedNet، والهوية الرقمية، والربط الحكومي، والاستراتيجيات المطبوعة التي أقرتها الحكومة لدخول عصر الثورة الصناعية الرابعة والتقنيات المدعومة بالذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات الضخمة. وحول ما ورد في التقرير.. قال سعادة حمد عبيد المنصوري رئيس الحكومة الرقمية لحكومة دولة الإمارات ومدير عام هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية: "إن الإنجازات التي تطرق إليها التقرير هي ثمار جهود متراكمة عبر عقود وسنوات لتحقيق رؤية قيادتنا الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات نموذجاً يحتذى في الريادة وصنع المستقبل والسعادة استناداً إلى التكنولوجيا والعلوم المتقدمة والتحول الرقمي. ولا يسعني في هذا السياق إلا أن أؤمن جهود الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية التي عملت، وما زالت تعمل، كقريق واحد في روح من التناغم والتآلف لخدمة الأهداف العليا للدولة من خلال تحويل أنظمتها وخدماتها وعملياتها

إلى الرقمنة الشاملة والمتكاملة." وأضاف: "نحن في دولة الإمارات عقدنا العزم، منذ بدايات تأسيس الاتحاد على أيدي القادة الأوائل "رحمهم الله" على أن ننظر دائماً إلى الأمام، وأن نعمل كل ما من شأنه تجسيد المكانة المستحقة لدولة الإمارات على الخريطة العالمية. وما نحن اليوم، بحمد الله تعالى، وبهمة قيادتنا الرشيدة، وبسواعد أبناء الوطن، نحقق الكثير من المراكز الطبيعية ولاسيما في مجال التحول الرقمي استعداداً للمرحلة المقبلة التي سندخل فيها خمسين عاماً جديدة من عمر اتحادنا الشامخ بإذن الله، لنحقق المزيد والمزيد." وبحسب التقرير فقد احتلت دولة الإمارات المركز الرابع عالمياً في مجال الأمن السيبراني، والمركز الأول عربياً في البنية التحتية الخاصة بالذكاء الاصطناعي، والوصول إلى تكنولوجيا المعلومات. وبناء على التقرير حلت دولة الإمارات في المركز الأول عالمياً في اشتراكات إنترنت النطاق العريض المنقول، وتفخطية شبكات الهاتف النقال وفقاً لعدد السكان، واشتراكات النطاق العريض المتحرك ومؤشر النطاق العريض اللاسلكي. كما أشار التقرير إلى مجموعة من المبادرات الرائدة في مجال مجتمع

العقار

«أبوظبي للأوراق المالية» يدرج أسهم مجموعة «إي إس جي» في منصة السوق الثاني

•• أبوظبي-وام:

أعلن سوق أبوظبي للأوراق المالية عن إدراج أسهم مجموعة "إي إس جي" ستاليونز الإمارات المملوكة للشركة العالمية القابضة والمتخصصة بخدمات الاستثمار والهندسة والبناء، في منصة السوق الثاني، حيث بدأ التداول على أسهم المجموعة اعتباراً من أمس تحت الرمز ESG. وتأسست مجموعة "إي إس جي" في عام 2006، وسرعان ما حققت تطوراً ملحوظاً وأصبح لديها محفظة متنوعة من أعمال الهندسة والبناء والتطوير وإدارة العقارات والخدمات. وبلغت قيمة أصول المجموعة، والتي تعمل في 12 دولة، 537 مليون درهم بنهاية الربع الأول من عام 2021، كما يعمل لديها أكثر من 1000 موظف. وقال سعاد حمد الظاهري، الرئيس التنفيذي لسوق أبوظبي للأوراق المالية - بهذه المناسبة -: "يواصل سوق أبوظبي للأوراق المالية توسيع نطاقه بشكل ملحوظ من خلال عمليات الإدراج الجديدة وتبني مجموعة أوسع من المنتجات والخدمات، كما شهد السوق زيادة كبيرة في السيولة، مما جعله أكثر جاذبية للمستثمرين والمصدرين على حد سواء. ويسر سوق أبوظبي للأوراق المالية الترحيب بشركة مجموعة "إي إس جي" في منصة السوق الثاني والتي تتيح للشركات إمكانية الوصول إلى قاعدة كبيرة وبالنسبة للمستثمرين، توفر المنصة فرصة فريدة لتعزيز السيولة النقدية في الشركات صغيرة ومتوسطة الحجم والتي تنتمي إلى مشهد اقتصادي إقليمي دائم النمو والأزدهار.. من جانبه قال مطر سويل البيهوني الظاهري، رئيس مجلس إدارة مجموعة ستاليونز الإمارات "إي إس جي": "يتيح إدراج مجموعة "إي إس جي" في منصة السوق الثاني لسوق أبوظبي للأوراق المالية مشاركة أوسع للمستثمرين في أحد أهم مجالات أعمال مجموعة الشركة العالمية القابضة. وبإستناداً إلى المكانة المالية القوية للشركة العالمية القابضة، ثاني أكبر شركة من حيث القيمة السوقية في سوق أبوظبي للأوراق المالية، أئبئت شركات مجموعتنا مرئيتها خلال العام الماضي، واستناداً إلى التام لاعتنام الفرص الجديدة فيما يتعاضد الاقتصاد الإماراتي والإقليمي من تداعيات جائحة كوفيد - 19".



معرض دبي للطيران يفتح باب المشاركة في فعالية «فيستا» لشركات الناشئة

•• دبي-الجزيرة:

أعلن معرض دبي للطيران 2021 وبالتعاون مع "جوامز" شركة السرعات الرائدة في مجال إعداد المهارات المستقبلية لقطاع النقل الجوي والدفاع، عن فتح باب المشاركة وتسليم طلبات الترشح للمسابقة التي أطلقها برنامج "فيستا" الذي يستهدف المبتكرين والمبدعين لاستعراض أحدث التقنيات والحلول الخاصة وتسريع مستقبل نمو صناعات الطيران والدفاع. ويهدف برنامج "فيستا" إلى دعم الشركات الناشئة من جميع أنحاء العالم في رسم ملامح مستقبل قطاع الطيران، حيث تستعمل هذه الشركات على إطلاق منتجات وأصول جديدة كلياً تغير من توجهات قطاعات الطيران والفضاء والدفاع والحلول التقنية، ويمكن للشركات الراغبة بالمشاركة، تقديم طلبات الترشح قبل تاريخ 10 يونيو عبر الموقع الرسمي لمعرض دبي للطيران. وستمنح المسابقة للشركتين الفائزتين في المسابقة فرصة عرض مبتكراتهم في مركز الابتكار التابع لبرنامج "فيستا" في معرض دبي للطيران، إذ يجمع المركز الشركات الناشئة وأصحاب رؤوس المال الباحثين عن مبتكرين ورواد أعمال جدد ذات قدرة تنافسية ضمن القطاع. كما تحصل الشركتان على فرصة الالتقاء بصناع القرار الرئيسيين في القطاع والمشاركة في الجلسة الحصرية التي تنظمها شركة "جوامز" خلال المعرض، والتعرف على أبرز المستثمرين العالميين في القطاع، والتنافس مع الشركات العالمية على بعض الصفقات التي ستقام خلال أيام المعرض. وبهذه المناسبة قالت إيلودي روبن-غيوم من شركة "جوامز": "تعد مسابقة "فيستا" جزءاً من جهودنا الرامية لدعم الشركات الناشئة في تحقيق أهدافها والمساهمة في نمو قطاعات الطيران والدفاع، إذ نسعى من خلال هذه المسابقة أن نقدم للشركات الناشئة فرصة ذهبية يمكن أن تكون نقطة مفصلية في مسيرة نمو شركتهم، وندعو كل شركة ناشئة لديها فكرة ثورية يمكنها تغيير مستقبل القطاع المشاركة، والتي يمكن أن تكون بمثابة بوابة لهم للالتقاء بأصحاب رؤوس الأموال العالميين.."

المدينة تعزز مكانتها كمركز إقليمي للابتكار

مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في أبوظبي ينضم إلى مدينة مصدر

•• أبوظبي-الجزيرة:



المدينة توفر قاعدة استراتيجية يمكن للشركات من خلالها بناء شبكتها واستكشاف فرص استثمارية متعددة واختيار التقنيات الجديدة. وأوضح الرمحي بأن انضمام مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة والجهتين المحليتين له يساهم في تعزيز مكانة مدينة مصدر كوجهة لتطوير الابتكار والتكنولوجيا على مستوى المنطقة، وتعزيز مكانة أبوظبي ودولة الإمارات كمركز رائد عالمياً في مجالات البحث والتطوير والتكنولوجيا المتقدمة. وتشمل الجهود البحثية ضمن معهد الابتكار التكنولوجي سبعة مجالات هي الكوانتوم، والروبوتات المستقلة، وعلم التنشيف، والمواد المتقدمة، والأمن الرقمي، والطاقة الموجهة، والأنظمة الآمنة. وأضاف سعادة فيصل البناي: "نسعى من خلال قيادة جهود البحث والتطوير التكنولوجي إلى إرساء وتعزيز مكانة أبوظبي ودولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام كموطن للمواهب الفذة في مجال التكنولوجيا



الابتكار التكنولوجي" و"أسباير" وعملهم في مجال العلوم والأبحاث والتكنولوجيا التحويلية مع رؤية مصدر المتمثلة بدفع الجهود الرامية نحو بناء مستقبل مستدام للجميع. ويسرنا الترحيب بالكليات الثلاثة في مقرها الجديد ضمن مدينة مصدر، وننتطلع قدماً إلى دعم أعمالهم وتحقيق غاية المجلس في أن يصبح مركزاً عالمياً رائداً للابتكار يساهم في دفع عجلة العلم والمعرفة. وأكد الرمحي بأن مدينة مصدر حققت نمواً متسارعاً منذ تأسيسها في عام 2008، لتصبح نموذجاً للعيش المستدام ومركزاً لتطوير أفضل التقنيات المبتكرة وأكثرها تقدماً. مستهياً إلى أن الشركات التي تختار من مدينة مصدر مقراً لها تستفيد من بيئة العمل الفريدة من نوعها في مجالات التعليم والبحث والتطوير والتكنولوجيا المتقدمة والمبتكرين الشباب، وذلك بفضل الدعم الحكومي والبنية التحتية المتطورة، وحاضنات الأعمال والإسهامات المتنوعة. فضلاً عن كون

أعلنت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر"، إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال الابتكار والتنمية المستدامة، عن انضمام مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة المركز الرائد في قطاع التكنولوجيا المتقدمة في أبوظبي، والجهتين التابعتين له وهما "معهد الابتكار التكنولوجي" و"أسباير" إلى مدينة مصدر في العاصمة الإماراتية. ويساهم مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في قيادة وتشكيل استراتيجية البحث والتطوير في أبوظبي، ويمثل معهد الابتكار التكنولوجي، الذراع المكروسة للأبحاث التطبيقية والتابعة للمجلس، فيما تعتبر "أسباير" ذراعها المتخصصة لإدارة برامج التكنولوجيا، وقد انضمت الجهتان الثلاث إلى نخبة من الشركات الرائدة في قطاع التكنولوجيا المستدامة والتي تتخذ من مدينة مصدر مقراً لها. وتأسس مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في شهر مايو 2020 بهدف تشكيل استراتيجية البحث والتطوير في شتى المجالات الأكاديمية والصناعية في أبوظبي، والاستثمار الأمثل للموارد المتاحة، وتوجيه السياسات والوائح التنظيمية. وتم تكليف المجلس بإنشاء إطار عمل شامل لأنشطة البحث والتطوير في أبوظبي، وتنظيم عملية الاستثمار في البحث العلمي من خلال المجلس، وبناء شراكات مع المؤسسات المحلية والعالمية. وأعرب سعادة فيصل البناي، أمين عام مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة،

أراضي دبي تهيب بالمطورين دفع رسوم التسجيل العقاري خلال مدة أقصاها 60 يوماً

•• دبي-الجزيرة:

المبرم بين البائع والمشتري، سواء عند تسجيل عملية البيع الكلية أو الجزئية. وقال منصور زين الشريف، مدير قسم ضمان التسجيل العقاري في إدارة خدمات التسجيل العقاري في دائرة الأراضي والأمولاك: "نسعى في دائرة الأراضي والأمولاك إلى تعزيز مبدأ الشفافية المطلقة في العلاقة التي تجمع كافة الأطراف ذات الصلة في عملية البيع أو الشراء. ومن هذا المنطلق تبرز أهمية توعية المستثمرين بلادة القانونية المحددة وفقاً لتشريعات الإمارة، وذلك بسبب عدم إلمام بعض المستثمرين بهذا الشأن، وبالتالي حفظ حقوقهم، ومنع تعرضهم لأية مخالقات قد تترتب بسبب تجاوز المدة المحددة.."

وأضاف الشريف: "إن إتمام عملية التسجيل العقاري وسداد رسوم خدمات التسجيل من شأنها أيضاً أن تساهم في رفع وزيادة عدد التصرفات والمعاملات العقارية في الإمارة، والتي بدورها تنعكس إيجاباً وبشكل كبير على تعزيز ثقة المستثمرين والمتعاملين بالسوق العقاري في الإمارة، الأمر الذي يشجع استقطاب المزيد من المستثمرين المحتملين، وتحديداً مع اقتراب انطلاق فعاليات إكسبو 2020 دبي. وتشير دائرة الأراضي والأمولاك بدبي إلى أن بإمكان المشتري أو المستثمر سداد رسوم التسجيل العقاري الخاصة بالدائرة إلى المطور العقاري، لاستكمال إجراءات التسجيل القانونية الخاصة



من قبل مؤسسة التنظيم العقاري. أما الطريقة الثالثة فهي عبر قنوات الدفع الإلكتروني ePay، الذي

**GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS**

Date 1/ 6/ 2021 Issue No : 13254
Service by Publication
In case No. 421/2020/387 Commercial Grievance Appeal
Subject of case : Appealing the judgment rendered in Case No. 2020/622 Commercial Grievance, fees, expenses and attorney fees
Notifier: Farkhad Akhmedov - Its capacity Appellant
Party to be Appealed: Gavin Edward Young - Its capacity : Appellee
The subject matter of Notification:
The judgment rendered in case No. 2020/622 Commercial Grievance on 29/12/2020 has been appealed. The court has scheduled the hearing of Wednesday corresponding to 28.07.2021 at 17:30 pm to consider the case remotely at the litigation hall; therefore, you or your legal representative are requested to appear. If you fail to appear, the court will rule in absentia.
Section Manager
Mahmoud Mohamed Faraidouni

العجلة

28

«العربية للطيران» تستأنف رحلاتها بين الشارقة وبيشيك في 2 يوليو

•• الشارقة-وام:

أعلنت «العربية للطيران» أول وأكبر شركة طيران اقتصادي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.. عن استئناف رحلاتها من مطار الشارقة الدولي إلى بيشيك عاصمة قرغيزستان بدءاً من 2 يوليو المقبل. ويمكن للعملاء الآن حجز رحلاتهم المباشرة إلى بيشيك عبر الموقع الإلكتروني www.airarabia.com أو بالتواصل مع مركز خدمة العملاء أو عبر وكلاء السفر. وتوفر «العربية للطيران» تغطية عالية مجانية ضد فيروس «كوفيد-19» لجميع المسافرين على متن رحلاتها وستكون هذه التغطية مشمولة تلقائياً عند الحجز دون الحاجة إلى إبراز أية وثائق إضافية وتسري لمدة 31 يوماً تبدأ من تاريخ إقلاع الرحلة وتشمل النفقات الطبية وتكاليف الحجر الصحي أيضاً.



«طاقة» تطلق برنامجاً تدريبياً لإعداد وتطوير الكوادر الوطنية الشابة من الخريجين الجدد

•• أبوظبي-الفرج:

أطلقت شركة أبوظبي الوطنية للطاقة «طاقة»، التي تعد واحدة من أكبر شركات المرافق المتكاملة في المنطقة المدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية، برنامج «إطلاق» كمنصة جديدة لبرنامجها للتدريب المهني. وقد استلم اسم البرنامج «إطلاق» من طموحات دولة الإمارات العربية المتحدة وتطلعاتها المتواصلة نحو التقدم. وكان البرنامج قد تم تدشينه سابقاً تحت اسم «برنامج تدريب الخريجين» في نوفمبر 2019، وهو برنامج مكثف تمتد فترة التدريب فيه لـ 12 شهراً، ويهدف لاستقطاب الكوادر الإماراتية الشابة من الخريجين الجامعيين المتفوقين لإعدادهم لمسيرة مهنية ناجحة في قطاع المرافق في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويتمحور منهج برنامج «إطلاق» حول خمسة محاور استراتيجية هي: دعم نمو الاقتصاد القائم على المعرفة في إمارة أبوظبي، بناء القدرات المهنية التنافسية وإعداد الكوادر الإماراتية الشابة بالكفاءات اللازمة للعمل المستقبلي، التخطيط للتعاقد الوظيفي من خلال تحديد وإعداد الجيل القادم من القادة الإماراتيين، تعزيز ثقافة التعلم، تعزيز مكانة قطاع المرافق كجهة عمل جاذبة للباحثين عن عمل من الخريجين الإماراتيين الشباب. وسيمكّن برنامج «إطلاق» المتدربين من الخريجين الإماراتيين الجدد من اكتساب المهارات الأكثر أهمية وطلباً في سوق العمل، وذلك من خلال منهج تدريبي يقوم على التعلم النظري والتدريب العملي. كما سيتيح لهم بناء شبكة علاقات مهنية واسعة عبر العمل والتفاعل المباشر مع الخبراء والمسؤولين في القطاع، الذين سيتولون تقديم الإشراف والتوجيه سواء أثناء التدريب، أو بعد الانتهاء من البرنامج، وذلك لإعداد المتدربين للانطلاق والتكيف مع مسيرتهم المهنية. وبعد إكمالهم للبرنامج، سيحظى خريجو برنامج «إطلاق» بفرص للعمل بدوام كامل في المقر الرئيسي لشركة «طاقة» أو لدى إحدى الشركات التشغيلية التابعة لها في دولة الإمارات.

«بيئة» تعلن عن أول مشروع في المنطقة لتحويل النفايات إلى هيدروجين

•• الشارقة-وام:

أعلنت «بيئة»، الشركة المتخصصة في الاستدامة والحلول البيئية على مستوى الشرق الأوسط عن تطوير أول مشروع في المنطقة لتحويل النفايات إلى هيدروجين بالشراكة مع شركة «تشيونوك ساينسيز» البريطانية الرائدة في مجال الطاقة المتجددة والحلول البيئية. ويسمى المشروع محطة توليد وأخرى لتزويد المركبات بالهيدروجين الأخضر وذلك في إطار التزام «بيئة» بحلول الطاقة النظيفة والمدن الخالية من النفايات. ويأتي مشروع تحويل النفايات إلى هيدروجين امتداداً لمشروع سابق للشركتين لتحويل النفايات إلى غاز قدرت استثماراته بـ 180 مليون دولار ونظراً للطلب المتزايد على مصادر الطاقة المتجددة سيعلب المشروع الجديد دوراً في تلبية تلك الحاجة في ظل وعي الحكومات والجمعيات بضرورة التوجه للطاقة النظيفة. كما يعتبر المشروع بداية لمجموعة كبيرة من المحطات الشبيهة التي ستبنى في ظل شراكة طويلة وممتدة بين الطرفين لخدمة قطاع الطاقة والبيئة في المنطقة. أقيمت مراسم توقيع عقد المشروع الجديد خلال زيارة الدكتور رفعت شلبي رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة «تشيونوك ساينسيز» والوفد المرافق له لمقر شركة «بيئة» بحضور سعادة سالم بن محمد العويس رئيس مجلس إدارة شركة «بيئة» وعدد من كبار مسؤولي الشركتين. ويتابع نهج مبتكر يتمثل في تمركز محطة تحويل النفايات إلى هيدروجين بجوار محطة التهيئة بالوقود... سيسهم هذا المشروع في تقليل التكلفة المرتفعة لنقل الهيدروجين وستعتمد محطة الوقود على الهيدروجين الأخضر المتولد من محطة تحويل النفايات إلى الهيدروجين من النفايات البلاستيكية غير القابلة لإعادة التدوير ومخلفات الأخشاب ومن المتوقع أن يستخدم وقود الهيدروجين الأخضر المستخرج لتشغيل المركبات ما يقلل الانبعاثات الكربونية ويحمي البيئة.



برئاسة عمار النعيمي

«تنفيذي عجمان» يقر فتح الأنشطة الاقتصادية للاستثمار الأجنبي بنسبة 100%



•• عجمان - وام:

فتح الأنشطة الاقتصادية للاستثمار الأجنبي بنسبة 100% في عجمان باستثناء بعض الأنشطة الاقتصادية ذات الأثر الاستراتيجي

مجموعة من المبادرات والبرامج لرفع نسبة وعي الجمهور والتعاملين بالخدمات الرقمية وترسيخ ثقافتها. واطلع المجلس كذلك على تقرير لجنة الأزمات والطوارئ عن الوضع الحالي للجانحة وآخر تطوراتها في الإمارة وتبوءات المرحلة القادمة لقطاع السياحة وبيروتوكولات لتحفيز السياحة الآمنة بالإضافة إلى مناقشة دائرة الموارد البشرية حول التوجهات المحلية خلال المرحلة القادمة بشأن القرار الاتحادي للعودة إلى نظام العمل عن بعد.

خدمات متكاملة تختصر رحلة التعامل وتغنيه عن زيارة مراكز الخدمة. كما أطلع المجلس على تقرير مؤشر التحول في منصات تقديم الخدمات الحكومية حيث تجاوز المستهدف 50% خلال العام 2021. واعتمد المجلس توصيات التقرير المتمثلة في تطبيق كافة الجهات الحكومية معايير استمرارية الأعمال ودراسة القدرة الاستيعابية للأنظمة البشرية حول التوجهات المحلية خلال المرحلة القادمة بشأن القرار الاتحادي للعودة إلى نظام العمل عن بعد.

أمام الاستثمار الأجنبي تماهياً مع رؤية الدولة والتحديات على قانون الشركات التجارية تنفيذاً لقرار المجلس الوزراء الخاص بهذا الشأن. واطلعت الجلسة على تقرير حول التطبيق الموحد لإمارة عجمان الذي طوّرته دائرة عجمان الرقمية بمواصفات ومعايير استثنائية تجمع بين السهولة والمرونة والخصوصية والأمان لتمكين التعاملين من الاستفادة من الخدمات وإنجاز المعاملات بشكل سلس وآمن. ووجه المجلس بضرورة أن يوفر التطبيق

الاستراتيجي - إنه في ظل التطورات المتسارعة من حولنا سنبقى في حكومة عجمان مطلعين على المشهد العالمي والتغير قادرين على التعاطي معه لإعادة توجيه استراتيجيات الإمارة وخططها نحو المسار الصحيح الذي يخدم متطلبات اليوم ويبلّغ طموحات الغد. واستعرضت الجلسة الرابعة مستجدات تقرير الأنشطة الاقتصادية ذات الأثر الاستراتيجي الذي يوضح أهمية توفير بيئة استثمارية تنافسية عالمية وفتح الأنشطة الاقتصادية

استعداداً لتنظيم المنتدى خلال فعاليات معرض إكسبو 2020 دبي

غرفة دبي تختم سلسلة الندوات الافتراضية الخاصة بالمنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية

شهدت انخفاضاً بنسبة 38% في الاستثمار الأجنبي المباشر بسبب تفضي جانحة كوفيد-19، وقامت هذه الدول بإطلاق ثلاثة مبادرات استراتيجية تهدف إلى تعزيز المرونة في المستقبل وتشمل الاتصالات الرقمية والترويج للعلم بأن المنطقة مفتوحة للعمل والاستثمار، والتنوع في قطاعات جديدة مثل التكنولوجيا الزراعية والتكنولوجيا الحيوية والتكنولوجيا النظيفة، وتحسين مناخ الأعمال.

استعراضها خلال تنظيم المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية ومنها الزراعة والتكنولوجيا والطاقة المتجددة والخدمات اللوجستية والتحول الرقمي والسياحة وتكنولوجيا الزراعة والتكنولوجيا المالية والأمن الغذائي والسياحة الطبية.

دبي والمنطقة، وذلك من أجل تضمين هذه التوصيات والمخرجات ضمن البرنامج الرسمي لكل منتدى سيقام خلال معرض إكسبو 2020 دبي. وساهمت النقاشات خلال هذه الندوات في التعرف على المتغيرات في بيئة الأعمال في هذه الأسواق، والعمل على دمج هذه التغيرات ضمن المحتوى المعلوماتي للمنتدى الذي سينظم خلال معرض

اختتمت غرفة تجارة وصناعة دبي سلسلة الندوات الافتراضية الخاصة بالمنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية بتنظيمها مؤخراً الندوة السادسة والأخيرة ضمن هذه السلسلة الخاصة بأسواق أمريكا اللاتينية، والتي تعتبر جزءاً من استعدادات الغرفة لتنظيم منتديات الأعمال العالمية خلال معرض إكسبو 2020 دبي.

وأكد عمر خان، مدير المكاتب الخارجية في غرفة تجارة وصناعة دبي على أهمية هذه الندوات الافتراضية ودورها البارز في التحضير لنقاشات ومواضيع منتديات الأعمال العالمية خلال معرض إكسبو 2020 دبي، مشيراً إلى أن منتديات الأعمال العالمية الخاصة بغرفة دبي نجحت خلال السنوات الماضية إلى تعزيز التعاون الاقتصادي والتوسع الخارجي واستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، بالإضافة إلى تعزيز مكانة دبي كوجهة جاذبة للأعمال والاستثمار.

استعراضها خلال تنظيم المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية ومنها الزراعة والتكنولوجيا والطاقة المتجددة والخدمات اللوجستية والتحول الرقمي والسياحة وتكنولوجيا الزراعة والتكنولوجيا المالية والأمن الغذائي والسياحة الطبية.

دبي والمنطقة، وذلك من أجل تضمين هذه التوصيات والمخرجات ضمن البرنامج الرسمي لكل منتدى سيقام خلال معرض إكسبو 2020 دبي. وساهمت النقاشات خلال هذه الندوات في التعرف على المتغيرات في بيئة الأعمال في هذه الأسواق، والعمل على دمج هذه التغيرات ضمن المحتوى المعلوماتي للمنتدى الذي سينظم خلال معرض

اختتمت غرفة تجارة وصناعة دبي سلسلة الندوات الافتراضية الخاصة بالمنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية بتنظيمها مؤخراً الندوة السادسة والأخيرة ضمن هذه السلسلة الخاصة بأسواق أمريكا اللاتينية، والتي تعتبر جزءاً من استعدادات الغرفة لتنظيم منتديات الأعمال العالمية خلال معرض إكسبو 2020 دبي.

«إينوك» تتعاون مع «إينيرو» لتعزيز حضورها العالمي في القطاع البحري

•• دبي - وام:

أعلنت مجموعة إينوك عن اختيار شركة «إينيرو» الرائدة في مجال توزيع الوقود والزيوت البحرية كوكيل حصري لها في جنوب أفريقيا بهدف تعزيز حضور المجموعة العالمي في مجال الزيوت ومواد التشحيم المخصصة للسفن والقطع البحرية. وبموجب هذا التعاون تتولى «إينيرو» حصرياً مهمة توزيع مجموعة واسعة من منتجات الزيوت ومواد التشحيم التي تنتجها إينوك خصيصاً للقطاع البحري عبر كافة موانئ جنوب أفريقيا بما فيها ديربان وكيب تاون وبورت إليزابيث وريتشاردز باي وولفس باي في ناميبيا وغيرها من الأسواق البحرية الدولية. وتهدف إينوك من هذا التعاون إلى تعزيز مبيعات محفظة منتجات المجموعة من زيوت التشحيم المخصصة للقطاع البحري وتوسيع حضورها العالمي وصولاً إلى موانئ جديدة وتوفير خدماتها للعملاء الدوليين في أسواق جديدة حيث تشهد أسواق جنوب أفريقيا في الوقت الراهن تداول نحو 40 مليون لتر سنوياً من هذه المنتجات.

«ناشئة الشارقة» يتجاوزون تحديات قيادة الأعمال

•• الشارقة-الفرج:

التي تساعد رواد الأعمال في نجاح مشاريعهم وتمكنهم من التميز على المنافسين في السوق بعيداً عن التقليد. وعبر فارس صالح آل علي أحد منتسبي مركز ناشئة واسط عن سعادته للمشاركة في البرنامج وقال: «تعلمت خلال البرنامج أسباب نجاح المشروع من خلال الإجابة على مجموعة من الأسئلة المهمة قبل البدء في تنفيذ المشروع، منها هل الوقت مناسب لبدء المشروع، وهل المنتجات التي سأبيعها موسمية أم تناسب السوق على مدار العام».

تواجه رواد الأعمال في تحويل الأفكار إلى مشاريع على أرض الواقع. تعرف المنتسبون إلى نبذة عامة حول خطوات تأسيس مشروع ريادي، بداية باختيار الفكرة وأهم التحديات التي تواجه رواد الأعمال في تحويل الفكرة إلى مشروع قائم سواء على أرض الواقع أو من خلال الفضاء الإلكتروني، إضافة إلى مجموعة من الأخطاء التسويقية المؤثرة في نجاح المشروع، وكيفية إدارة الأموال والتدفقات النقدية. وقدم المنصوري مجموعة من النصائح الريادية المهمة،

التحدي في تحويل الأفكار إلى مشاريع على أرض الواقع. تعرف المنتسبون إلى نبذة عامة حول خطوات تأسيس مشروع ريادي، بداية باختيار الفكرة وأهم التحديات التي تواجه رواد الأعمال في تحويل الفكرة إلى مشروع قائم سواء على أرض الواقع أو من خلال الفضاء الإلكتروني، إضافة إلى مجموعة من الأخطاء التسويقية المؤثرة في نجاح المشروع، وكيفية إدارة الأموال والتدفقات النقدية. وقدم المنصوري مجموعة من النصائح الريادية المهمة،



الفكرة

29 مركز بحوث الأنظمة الأمنية

ينضم إلى مؤسسة «درون كود»

أبو ظبي-وام: أعلن معهد الابتكار التكنولوجي ذراع البحوث التطبيقية لدى مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في أبوظبي عبر مركز بحوث الأنظمة الأمنية التابع له انضمامه إلى «درون كود» المؤسسة الأمريكية غير الربحية التي تديرها مؤسسة «لينكس» Linux Foundation وتهدف إلى تعزيز استخدام البرمجيات مفتوحة المصدر للمركبات الطائرة.

وينضم مجالات البرمجيات مفتوحة المصدر بمرکز بحوث أولية متخصصة ضمن معهد الابتكار التكنولوجي، إلى منظمة «درون كود» لتعزيز أمان ومرور أنظمة الطائرات دون طيار.

و عن طريق التعاون الوثيق مع «درون كود» انطلاقاً من مجموعة الصالح الخاصة للأمان التي تم تأسيسها مؤخراً، يهدف المركز إلى تطوير ومشاركة قدرات الأمان والمرونة لخدمة الطائرات دون طيار مفتوحة المصدر الرائدة في العالم.

وستركز مجالات البرمجيات العملية الأولى التي سيعمل عليها المركز ضمن «درون كود» على التشفير وحماية الذاكرة وتحليل الشيفرة. وقال سعادة فيصل بنينا أمين العام لمجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في تعليق له في هذا الصدد: تشكل أنظمة الطائرات المسيرة غير الآمنة تهديدات لخصوصيتنا وأمننا السبراني وسلامتنا الجسدية.. نريد أن نساهم في تحسين منصات الطائرات المسيرة الحالية وجعلها أكثر أماناً ومروراً بهدف ضمان استخدامها الآمن من جانب الهواء والهيئات التجارية والحكومية. وأضاف: في مركز بحوث الأنظمة الأمنية التابع للمعهد نضع نصب أعيننا البحوث التي تبني غداً أكثر أماناً وتساعد المجتمع الدولي على تحقيق الإمكانيات الحقيقية للقرن الواحد والعشرين.. وتتعلق إلى عقد تعاون وثيق مع «درون كود» لإضافة المرونة والأمان إلى أنظمة الطائرات المسيرة.

ويشارك بيكس هوك Pixhawk و جهاز التطيار الآلي «لتحكم في جهاز الطيران» المتصل بالطائرة المسيرة، جزءاً من «درون كود» ويمكن شراؤه وتعديله أو دمج الأمان فيه. ويضم مشروع بيكس هوك مئات المساهمين العالميين وتستخدمه مجموعة من الشركات الأكثر ابتكاراً في العالم في مختلف تطبيقات الطائرات المسيرة.



مؤتمر المشغل الاقتصادي يوصي بتعزيز التعاون وتبادل البيانات الأمانة لزيادة التجارة ودعم سلاسل الإمداد

دور الجمارك في تعالج وتجهيد وتعزيز الاقتصاد العالمي من أجل سلاسل إمداد أكثر استدامة / جمهورية الصين الشعبية/ وذلك أخذاً بالاعتبار المستجدات العالمية التي تركت أثراً كبيراً في كافة المجالات. وحقق برنامج المشغل الاقتصادي المعتمد نجاحاً كبيراً منذ تأسيسه عام 2012 حيث ازداد عدد برامج المشغل الاقتصادي المعتمد حول العالم من 45 عام 2012 إلى 97 في 2020 مع 20 برنامجاً آخر قيد التطوير والتنفيذ وهو ما يمثل زيادة قدرها 115 بالمائة وعلى الصعيد العالمي عقدت اتفاقيات الاعتراف المتبادل بين الدول والمناطق المختلفة لتبلغ 87 اتفاقية ثنائية و 4 اتفاقيات إقليمية متعددة الأطراف مع 78 اتفاقية أخرى قيد التفاوض. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات إن دولة الإمارات العربية المتحدة تحرص على مواكبة وتطبيق أفضل الممارسات والبرامج العالمية لتطوير التعاون التجاري والجمركي على المستوى الدولي والإقليمي ودعم أداء عملائها من الشركات حيث بادرت الإمارات بتكثيف جهودها في تطبيق برنامج الاعتراف الاقتصادي المعتمد للاستفادة منه في تأسيس شراكات استراتيجية تضمن حماية وتيسير التجارة الدولية.

وأضاف في كلمة ألقاها نيابة عن سموه سعادة سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية رئيس مؤسسة الموانئ الاقتصادية والمنطقة الحرة رئيس غرفة تجارة دبي العالمية إن دولة الإمارات تتقدم ببنيات في تعزيز قطاعها الاقتصادي نحو تحقيق مستهدفات مئوية الإمارات 2071 التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» وتشمل رؤية متكاملة لتكون دولة الإمارات أفضل دولة في العالم بحلول الذكرى الثوية لقيام دولة الإمارات العربية المتحدة. وقالت معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لمكتب إيسيو 2020 دبي أن انعقاد هذا المؤتمر يأتي في وقت يراجعه فيه العالم حساباته ومجزاته وكيفية تطوير قدراته وبالإزغ من تراجع التجارة العالمية بنسبة 5.3 بالمائة في 2020 لكننا ماضون في التعالج.. معتبرة ان التغيير الذي طرأ على أساط التجارة قد فتح آفاقاً ونوافذ جديدة وهذا يؤكد اتفاقيات الاعتراف المتبادل.

وأوصى المشاركون في المؤتمر العالمي الخامس لبرنامج المشغل الاقتصادي المعتمد الذي عقد مؤخراً تحت شعار المشغل الاقتصادي المعتمد 2.0: أفاق جديدة لتجارة مستدامة وأمنة بتعزيز التعاون بين الإدارات الجمركية والهيئات الحكومية الأخرى والقطاع الخاص وتبادل البيانات الآمنة بين منظمة الجمارك العالمية وإدارات الجمارك الأعضاء لزيادة حجم التجارة والمحافظة على مرونة سلاسل الإمداد بعد انحسار جائحة كورونا «كوفيد 19».. مشيرين إلى أهمية استقطاب برنامج المشغل الاقتصادي المزيد من الأطراف المعنية في التجارة الإلكترونية ليشمل الشركات المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة.

وناقشت جلسات المؤتمر في نسخته الخامسة التي نظمها جمارك دبي افتراضياً بالتنسيق مع منظمة الجمارك العالمية والهيئة الاتحادية للجمارك واستمرت على مدار 3 أيام بمشاركة ما يقارب 100 محثداً وحضرها أكثر من 12 ألف متخصص من 160 دولة التحديت وأفضل ممارسات تبادل البيانات في إطار تنفيذ برنامج المشغل الاقتصادي وهو ما يدعم مبادرة جمارك دبي بتأسيس منصة عالمية منصة عالمية تضم أفضل الممارسات واتفاقيات الاعتراف المتبادل الأعضاء البرنامج بما يسهم في التحسين المستمر للمشغل الاقتصادي على مستوى العالم من خلال الابتكار المدع بالبيانات. وشهدت فعاليات المؤتمر توقيع اتفاقية اعتراف متبادل بين جمهورية الصين وأوغندا كما تم الإعلان عن المؤتمر العالمي السادس للبرنامج حيث تم اختيار شعار النسخة المقبلة من المؤتمر.

United Arab Emirates Ministry of Justice

العدد 13254 بتاريخ 1/6/2021 Issue No : 13254
Sharjah Federal Appeal Court
Case Management Office
Notice of Publication
to present before case management - Arabic & English.
Appeal No. SHCAPCICVS2021/0000822
Upon the request of the Appellant:
BURJ NINAWA BLDG ZCZ LLC
To Appellee: EMDADUL HAQUE NAZRUL ISLAM,
nationality: Bangladesh
You are requested to present before case management office, Sharjah Federal Appeal Court, in person or by an attorney on Wednesday 02/06/2021 for the above-mentioned case in your capacity as an Appellee.
Case management officer,
Khalil Altahri

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

العدد 13254 بتاريخ 1/6/2021 Issue No : 13254
Notice Via Publication
Commercial Execution No. 1247/2021
Details of Notice via Publication
Served to: The two respondents/debtors:
1) SAIFCO TECHNICAL SERVICES (L.L.C.)
2) AHMED SAMI JASIM
Address: No known address;
Execution Applicant: M/s FAKHI & BROS A/C TR LLC - represented by Mr. FAKHRUDDIN DIWAN ASGHAR ALI- Represented by: Mr. ADIL ABDULLAH KHAMIS AL-MEAMARI; Subject: The applicant has fled the foregoing executive lawsuit versus you and thus you are obliged to pay the sum of execution which is AED 80,708 to the execution applicant or to deposit the same to the court's treasury. Therefore, the court will proceed with the executive proceedings versus you if you fail to comply with the foregoing order within fifteen (15) days from the date of the foregoing notice.

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1
العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1 إنداز عدلي بالنشر رقم 2021/9205

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية العدد 13254 بتاريخ 2021/6/1

مركز فضاء المنازعات الابداعية حكومة دبي

محكمة دبي محكمة الاستئناف

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم



منوعات الفجر 34

من خلال ورشة تدريبية حول التصوير الفوتوغرافي

الشارقة لتطوير القدرات تؤهل جيلاً جديداً من المصورين الإماراتيين المبدعين



خصائص الكاميرا (الأزرار)، والطريقة الصحيحة لإمسكها، وكيفية استخدام إعداداتها لالتقاط أفضل الصور، إضافة إلى التقاط صور لكان مميز في إمارة الشارقة.

وكان صاحب السمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، قد أصدر في عام 2018 مرسوماً أميرياً بإنشاء مؤسسة الشارقة لتطوير القدرات «تطوير»، تتبع مؤسسة ريع قرن لصناعة القادة والمبتكرين في الإمارة، وتعمل تحت إشرافها، وتحل محل منتدى الشارقة للتطوير «تطوير»، على أن يكون مقر المؤسسة الرئيس في مدينة الشارقة ويجوز لها أن تنشئ فروعاً أو مكاتب أخرى في باقي مدن ومناطق الإمارة.

وأوسعاً للإبداع، ومجالاً للعمل تعتمد عليه الكثير من المؤسسات والشركات في نشر رسائلها والترويج لخدماتها ومنتجاتها، ولذلك بادرت «تطوير»، إلى وضعه ضمن برامجها التدريبية من أجل تأهيل جيل جديد من المصورين الإماراتيين المبدعين القادرين على التخصص والاحتراف، والحصول على خبرات متراكمة يمكن البناء عليها لدخول قطاعات إبداعية أخرى عديدة.

وشملت أجنحة الورشة، جانبين: نظري وعملي، وتضمن الجانب النظري مقدمة عامة عن التصوير الفوتوغرافي وتاريخه، وشرحاً لاستخدامات عناصر الكاميرا، مثل العدسات والبطارية وذاكرة الفلاش والإضاءة وتعلم كيفية العمل مع برامج التعديل، أما الجانب العملي فتضمن كيفية استخدام

وتمكن المشاركين من التقاط صور احترافية حسب أسس التصوير، وتأهيلهم لدورات تصوير متقدمة ومتخصصة في المستقبل مثل تصوير الفيديو وتصوير الطائرات بدون طيار (الدرونز). وقال خالد إبراهيم الناخي، مدير مؤسسة الشارقة لتطوير القدرات، «تطوير»، بالإثابة: «نعمل باستمرار على تنمية وتأهيل المواهب والقدرات لشباب الإمارات وتوفير البيئة الحاضنة لإبداعاتهم في جميع المجالات، وخصوصاً تلك التي يمكن الاستفادة منها في خدمة مجتمع إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة، وتشكل في الوقت فرصة لاكتساب الخبرة والمعرفة اللازمة لتحقيق مزيد من الريادة والتميز».

وأكد الناخي أن التصوير الفوتوغرافي يعد ميداناً

•• الشارقة-الفجر:

تماشياً مع رسالتها باكتشاف وتنمية واستثمار طاقات الأجيال في بيئة إماراتية محفزة على الإبداع والابتكار، اختتمت مؤسسة الشارقة لتطوير القدرات «تطوير»، التابعة لمؤسسة ريع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، يوم أمس، دورة تدريبية في مهارات التصوير الفوتوغرافي، استهدفت منتسبيها من الفئة العمرية فوق 25 عاماً، وأقيمت خلال الفترة من 30 مايو إلى 1 يونيو في «بيت الحكمة».

وهدفت هذه الورشة، التي ستقام أيضاً خلال الأسبوع القادم (8-10 يونيو) للفئة العمرية ما فوق 18 عاماً، إلى اكتشاف أصحاب الحس الفني في التصوير والتركيز على صقل مواهبهم وتطويرها،



رؤية نقدية

(طوي سيف) ديوان شعر يرسم الصور بريشة بالكلمات

متزن سهل التوصيل والفهم، حتى أن الأبيات على وزن وقافية يجعل منها نسج غنائي ملحن في علم الأصوات، ويبعد عن جماليات الكلمات والتعبير الشعري، إلا أنه بالصناد يورخ لفترات متعاقبة ويرصد الحياة الاجتماعية بنص شعري مكتمل الأركان الأدبية.

أما القصيدة التي كانت عنواناً للديوان «طوي سيف، فجاءت في منتصف القصائد أو بأقل قليل،

وهل أراد الشاعر أن يكون لاسم ديوانه مدلولاً يخاطب به جمهوره، فالطوي معروف قديماً ببيت الماء النقي الذي يلتف من حوله القاصي والداني، وإنما كان حل عليه الناس وجاوروه، الطوي في الثقافة العربية مصدراً من مصادر الحياة وبدونه لا حياة تذكر، ربما أراد الشاعر أن يقرن أشعاه واهدافه منها بالطوي، فإذا كان الطوي يمنح الناس الحياة ويمدحهم بالماء البارد، فالشاعر أيضاً يمنح الجمهور والناس صور تخذي عقولهم وتشارك في تشكيل وجدانهم، أي أن هناك علاقة وطيدة بين الطوي وقصائد سالم عبيد العليبي، ومطلع القصيدة يقول:

سيد لها قايد لراما
ساكن وراي في طوي سيف
بين التسايم والسهاما
لا يشكي برد ولا صيف

كتب القصيدة وكأنه يرسم الأجواء المحيطة للمجتمع في هذه المرحلة، وأصر في جميع قصائد الديوان أن يؤصل لآتمانه لهذا التاريخ ويكون مؤرخ لمراحله المتعاقبة، فالديوان جدير بالاشادة والقراءة ومنه قصائد كثيرة تصلح أن تكون أغاني يتم يشدو بها الغنوين.

يعتبر ديوان «طوي سيف»، من الدواوين التي تخاطب الوجدان وينتقل بالرائي من محطة إلى أخرى بسلاسة واقتدار، فحين يستشهد الشاعر سالم عبيد العليبي بقصيدة هب النسيم التي يقول فيها

هب النسيم الفجر معناه
وقض غناتي وقت لرقاد
ريف هبوبه زين مراحله
ذعناع بارد قام يزداد
وقت الربيع والناس تنصاه
فيه اورقت لغصان بعواد

هذه الصورة المشرفة توحى بان الشاعر نقل حالة من الوجدان ورسما بالكلمات، وكأنه استعار الريشة وعبر عنها بالحروف، فالصورة يعرفها التارئ ويشعر بها لكن قليل من يتمكن من التعبير عنها، لكن الشاعر سالم عبيد العليبي أدرك بانه مسؤول عن توصيل أفكاره واحساسه للمجتمع بما يملكه من موهبة شعرية متوهجة، حيث قال في مطلع قصيدة بعنوان «دوام الحال»، بعض الكلمات التي يشير فيها لواحده من قضايا العصر، يقول فيها

دوام الحال سيدي م الحال
واقطع الود يا روعي شنيع
الزمن غدار يدعي الانفصال
وا سعي بالشر سعيانه قطع
كن معي حاضر دائم الاتصال
واترك الهجران واستولى طبع
شعر بسيم يبارز الكلمة في تكوينها، ويرسم الحرف بأسلوب مرتب

•• أسامة عبد المقصود

يقع ديوان الشعر «طوي سيف»، للشاعر الإماراتي سالم عبيد العليبي الذي صدر عن دائرة ثقافة الشارقة في 2018 بالقطع المتوسطة عن 303 صفحة يضم 48 قصيدة، تمكن من خلالها الشاعر أن يبحر في التفاصيل الدقيقة للحياة العامة في الإمارات بحقية زمنية معينة، وقد استهل الديوان بتقديم من الشاعر الدكتور منصور الشامسي، الذي عبر في كلماته الأولى عن عشقه لشعر الخال سالم عبيد سيف، ووصف أشعاره باعذب الكلمات مهتم بالصور وجماليات المفردات.

الشعر النبطي من الأدب التي تخاطب جمهور محدد، ولا تحاول أن تخرج عن إطار المحلية ومفرداتها وهذا النوع من الأشعار بقدر ما هو سلس وبسيط إلا أنه يعتبر من السهل المتع، حيث تأتي الكلمات على لسان الشاعر فيصدم القارئ والمتلقي بمفردات يمارسها يومياً لكنه تمكن من صياغتها في قالب أدبي بسيط للغاية، فاللغة العامية لأي مجتمع تعتبر الفتح السريع للقلب وصاحب التأثير الفعال على المجتمع وتحفيزه بل وكتابة تاريخه والتأريخ لمراحله المتعاقبة.

الشعر الشعبي واحد من أهم الأدب التي تقوض في الوجدان، بل يعتمد هذا الشعر على البناء اللغوي وتطويع المفردات لتكوين حالة من حالات البهجة والحزم ورسم الشاعر في صورها المتعددة والمختلفة، وكم من شعار نبطي حرك وجدان الشعوب وثر في حياتهم اليومية برصد أساليب المعيشة وكتابة الحالة العامة للحياة في الحقيقة الزمنية، فيعتبر الشاعر واحد من أهم المأرخين للتراث والثقافة وناقل للروايات والاحداث.



مؤسسة خولة للفن والثقافة تنظم ندوة فلسفة اللون في المخطوطات العربية

مسيرة تنمية الشعوب وترسيخ هويتها الثقافية. وأشارت سمو الشيخة خولة إلى أن اهتمام المؤسسة بفن الخط العربي لا يأتي في سياق منفصل عن اهتمامها بسائر الفنون والآداب والعارف العربية من خلال تنظيم المحاضرات الثقافية وعقد الورشة التدريبية التي تعنى بتزويد الشباب بمعلومات دقيقة ومفصلة عن الفنون والآداب الكلاسيكية منها والحديثة وذلك في إطار سعي المؤسسة إلى تعزيز جهود دولة الإمارات الرامية للنهوض بالأوضاع الثقافية وتطويرها بشكل مستمر وجعل الدولة مركزاً للثقافة وحاضنة للإبداع.

من جانبه توجه الدكتور كريم إفراك أحمد بالشكر والتقدير إلى مؤسسة خولة للفن والثقافة التي تسعى إلى إحياء منارات الفن

أهم السمات الفنية للألوان في بعض المدارس التصويرية ودلالاتها التعبيرية والرمزية وبعدها الفلسفي في المخطوطات العربية.

وأكدت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي رئيسة مؤسسة خولة للفن والثقافة أن تنظيم هذه الندوة يأتي في إطار حرص المؤسسة على تعزيز فن الخط العربي وتجسيده وإبراز جمالياته والعمل على إحيائه وتبسيط الضوء على الدلالات الثقافية التي يحملها هذا الفن التراثي العريق الذي يعتبر أحد أهم مكونات الهوية العربية والإسلامية الأصيلة وذلك في إطار رؤى وتوجيهات القيادة الرشيدة لدولة الإمارات والتي تولي اهتماماً بالغاً بالتراث الثقافي العربي بأواضع ومجالاته المختلفة انطلاقاً من أهمية التراث الثقافي في حياة الأمم ودوره الكبير في

نظمت مؤسسة «خولة للفن والثقافة» المنصة الفنية التي أسستها سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني... في أبوظبي لرعاية فن الخط العربي بجميع مدارس واتجاهاته ندوة فنية افتراضية تحت عنوان «فلسفة اللون في المخطوطات العربية» وشهدت مشاركة واسعة من قبل نخبة من الخطاطين والباحثين والمتخصصين في قضايا الفن الإسلامي وفن الخط العربي.

تناولت الندوة - التي قدمها الدكتور كريم إفراك أحمد المتخصص في علم دراسة المخطوطات - ماهية الألوان والمظاهر الجمالية التي تشغلتها في صور المخطوطات وسليط الضوء على أهمية الألوان ودورها في علم المخطوطات.. واستعرضت

نظمت مؤسسة «خولة للفن والثقافة» المنصة الفنية التي أسستها سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني... في أبوظبي لرعاية فن الخط العربي بجميع مدارس واتجاهاته ندوة فنية افتراضية تحت عنوان «فلسفة اللون في المخطوطات العربية» وشهدت مشاركة واسعة من قبل نخبة من الخطاطين والباحثين والمتخصصين في قضايا الفن الإسلامي وفن الخط العربي.

تناولت الندوة - التي قدمها الدكتور كريم إفراك أحمد المتخصص في علم دراسة المخطوطات - ماهية الألوان والمظاهر الجمالية التي تشغلتها في صور المخطوطات وسليط الضوء على أهمية الألوان ودورها في علم المخطوطات.. واستعرضت



مجلس خولة الثقافي
Khawla Cultural Majlis

منوعات

العقل

35



وصف (كوفيد 25) بـ (المختلف)

إدوارد: مفاجأة... نجاح (حبيب) في (نسل الأعراب)

(نجاحها فاق توقعاتي، وتفاجأت)... هكذا عبّر الفنان المصري إدوارد عن سعادته بنجاح شخصية (العمدة حبيب)، التي أداها في أحداث مسلسل (نسل الأعراب) في دراما رمضان الفائت، مضيفاً أنه (على الرغم من أن الشخصية مليئة بالصراعات والانتقاضات، وتجمع بين الخير والشر والقوة والضعف، إلا أنها كانت شخصية شريفة، وبحاجة إلى استعداد خاص).

وأردف: (حين قرأت السيناريو، شعرت أنني أمام شخصية مركبة، وتحتاج إلى استعداد ومناكرة، وبالفعل عملت بشكل كبير في التحضير).

في جانب متصل، وصف إدوارد مسلسل (كوفيد 25)، الذي شارك فيه أيضاً في رمضان، بأنه (مختلف، وتوالي الأحداث فيه سريع)، مضيفاً (أحدها بعيدة عن الإطالة، وهذا يعود إلى فكرة الـ15 حلقة التي أراها من أنجح التجارب الدرامية المصرية، إضافة إلى السيناريو المتميز والذي يميل إلى الإثارة والتشويق).

الدراما المصرية هذا العام شهدت تنوعاً كبيراً في المحتوى

أنوشكا: أهتم بتفاصيل أي شخصية أقوم بتقديمها على الشاشة

أطلت الفنانة أنوشكا في السباق الرمضاني من خلال مسلسل "نجيب زاهي زركش" مع الفنان يحيى الفخراني لتعود للتعاون معه بعد غياب طويل. في هذا الحوار، تحدثت أنوشكا عن المسلسل وردود الفعل وكواليس تصويره وغيرها من التفاصيل التي نستعرضها في السطور التالية:

• حديثنا عن ردود الفعل عن تجربتك في مسلسل "نجيب زاهي زركش".
- ردود الأفعال عن العمل فاقت توقعاتي خاصة مع توالي البداية من الخط الكوميدي الموجود في العمل، فضلاً عن استمرار التصوير عدة أشهر قبل بداية شهر رمضان، لكن انطباعات الجمهور وتفاعله مع سيرين زركش أسعدتني جداً، ولا أخفيك سرا أنني فوجئت بالجانب الكوميدي عند مشاهدة العمل خاصة وأن الكوميديا جاءت بناء على المواقف ومن جديتها.
• هل يعني ذلك أننا يمكن أن نشاهدك في عمل كوميدي قريباً؟
- الكوميديا بعيدة عني، لكن هناك كوميديا الموقف التي تخرج في الأحداث، مثل ما حدث في "نجيب زاهي زركش"، فهذه النوعية من الأعمال تحتاج إلى تركيز ومجهود كبير حتى تخرج بأفضل صورة وأعتبر نفسي محظوظة بهذه التجربة خاصة أن اهتمام المخرج شادي الفخراني بالتفاصيل جعلني أقدم الدور بشكل مختلف وإطار بعيد عن النمطية بشكل كبير وهو ما لست من ردود الأفعال النقدية والجماهيرية على العمل.
• ما سبب حماسك للتجربة؟
- عندما قرأت السيناريو وجدت شخصية "سيرين زركش" من الشخصيات التي استفزتني على المستوى الفني خاصة أنها تسعى للحفاظ على اسم عائلتها، مع محافظتها على أسلوب حياتها القديم وتأثيرها في الأحداث كبير، لذا شعرت بأني أمام تجربة مختلفة ووافقت على العمل من دون تردد لاسيما في ظل مناقشته العديد من القضايا المهمة على المستوى الاجتماعي وفي مقدمتها شكل

العلاقة بين الآباء والأبناء خاصة عندما يصلون إلى مرحلة عمرية معينة.
• كيف تحضرت للدور؟
- أهتم بتفاصيل أي شخصية أقوم بتقديمها على الشاشة، ومن هنا فكرت في شكل الشخصية وتفاصيلها وطريقة وشكل ملابسها، وبدأت بالفعل العمل على هذه التفاصيل مع مصممة الأزياء دينا نديم وتناقشنا بعد ذلك مع المخرج شادي الفخراني وتحمس للطريقة التي اتفقنا عليها من ناحية اللبس والاكسسوارات وحتى لون الشعر وهو ما جعلني لا أشعر بصعوبة على الإطلاق خلال فترة التصوير لاسيما في ظل الالتزام والوضوح بشأن مختلف التفاصيل الفنية من قبل بداية التصوير.
• هل ثمة تشابه بينك وبين شخصية سيرين زركش؟
- تشبهني الشخصية في بعض التفاصيل من بينها حب الموضة والأزياء والقوة بالإضافة إلى حبها لعائلاتها وسعيها للحفاظ عليهم، لكن لا تشبهني في أمور كثيرة أخرى.
• كيف وجدت التعاون مع الفنان يحيى الفخراني؟
- عدت للعمل معه بعد غياب، فالمسلسل هو ثاني تجربة درامية تجمعنا بعد "المرسی والبحر" الذي قدمناه معاً قبل فترة طويلة، والدكتور يحيى من الشخصيات التي أحب العمل معها على المستوى الشخصي فهو فنان يختار أعماله بعناية فائقة بالإضافة إلى حرصه على تقديم أفضل ما لديه أمام الكاميرا وكواليس العمل معه تكون مليئة دائماً بالأجواء الإيجابية خاصة مع انضباطه الشديد المعروف عنه وحرصه على الاهتمام بأدق التفاصيل، فهو يضيف لفريق العمل من خبرته الفنية.
• هل تشعرون بأن "نجيب زاهي زركش" عوض اعتدائكم عن الأعمال الأخرى؟
- بالتأكيد، لأن الدور نجح بشكل كبير مع الجمهور وكنت سعيدة برودود الفعل عليه، وقررت التفرغ للتركيز فيه خاصة وأنا صوّرتنا على مدار 5 أشهر تقريباً ولم يكن هناك وقت للارتباط بأعمال أخرى حتى لا يكون هناك تضارب في مواعيد التصوير.
• ما هي الأعمال التي قمت بمتابعتها خلال شهر رمضان؟
- شاهدت عدداً كبيراً من الأعمال التي عرضت في السباق الرمضاني، وتابعت التطور الكبير الذي شهدته الدراما هذا العام والتنوع الموجود في الأعمال الفنية التي استفاد منها الجمهور، وأعجبتني مسلسل "الاختيار 2" والأداء المتميز للثنائي كريم عبد العزيز وأحمد مكي وفريق العمل بالكامل، وأعجبت أيضاً بقرار إذاعة الحلقات الهامة من دون فواصل إعلانية لربط المشاهد الحلقات والحقيقة أن هذه الفكرة كانت أكثر من رائعة وجعلتنا نستعيد لحظات صعبة عشناها في تاريخنا المعاصر.
• وبالنسبة لباقي الأعمال؟
- ثمة أعمال مميزة في السباق الرمضاني أعجبتني من بينها "القاهرة كابول" و"ولاد ناس" و"لعبة نيوتن" التي قدمت فيه مني زكي أداء رائعاً جداً، إضافة إلى "اللي ملوش كبير" الذي قدمت فيه ياسمين عبد العزيز مع أحمد العوضي ثنائياً ناجحاً بعمل مميز ومختلف، فهذا الموسم شهد أعمالاً مميزة للغاية ظهر فيها المجهود الكبير الذي بذله فريق العمل بكل مسلسل حتى يكون في أفضل صورة.
• كيف وجدت المنافسة هذا العام؟
- المنافسة كانت قوية وكما ذكرت لك المشاهد هو المستفيد الأول، والدراما المصرية هذا العام شهدت تنوعاً كبيراً في المحتوى ما بين الكوميدي والأكشن والدراما، وكل عمل له جمهوره، وشهر رمضان عادة ما يشهد نسبة مشاهدة مرتفعة للأعمال الدرامية عن باقي العام لذا فالتواجد خلاله له مذاق مختلف.
• ماذا عن مشاريعك خلال الفترة المقبلة؟
- في الوقت الحالي ليس لدي أي مشاريع مؤكدة لكن لدي نص درامي جديد سأقوم بقراءته بالإضافة إلى أغنيتين جديدتين أعمل عليهما في الوقت الحالي لكن لا توجد مواعيد لطرحهما.



أحمد فتحي: مسرحية "أبو العربي" تعيدني للعمل مع هاني رمزي بعد 11 عاماً

أعرب الفنان أحمد فتحي لـ "اليوم السابع" عن سعادته برودود الأفعال حول مسرحية "أبو العربي" التي تعرض حالياً، حيث يشارك في العرض مع الفنان هاني رمزي، مشيراً إلى أن هذا العمل ليس الأول الذي يجمعه بهاني رمزي حيث عملا سوياً في فيلم "الرجل الغامض بسلامته" والذي تم عرضه قبل 11 عاماً وتحديداً عام 2010.
تدور أحداث المسرحية حول أبو العربي الشخصية الشهيرة حيث يقع في صدفة غريبة بأنه يشبه العالم الشهير هادي الفرماوي الذي اختفى منذ عدة سنوات الأمر الذي يجعل فكرة محامي هادي الفرماوي يستغل ذلك الشبه واقتاع أبو العربي بتنفيذ مهمة مستحيلة Mission Impossible فماذا سيحدث؟
المسرحية من إخراج تامر كرم، تأليف محسن رزق، بطولة هاني رمزي، داليا البحيري، أحمد



الفكر

ما هي كمية الماء التي يجب أن نشربها يوميا؟

حدد الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، متوسط كمية الماء التي يحتاجها جسم الإنسان في اليوم. ووفقا له، عندما تكون درجة حرارة الوسط المحيط طبيعية، يفرز الجسم في اليوم 1600 مليلتر من السوائل، وفي نفس الوقت يحصل مع الطعام من دون مشروبات ومن عملية الأكسجة على 1200 مليلتر. ويقول، "الفرق بين الكمييتين 400 مليلتر، وقد تكون عند البعض 500 مليلتر. وهذه هي كمية الماء الضرورية للحياة، التي يمكن الحصول عليها من شرب الماء أو الشاي أو القهوة وغيرها من المشروبات. أي أن كمية السوائل الإضافية التي نشربها تخرجها الكلى من الجسم، وعندما يعاني الشخص من مشكلات في وظيفة الكلى، تبقى السوائل الزائدة في الجسم على شكل وذمة. ودعا مياسنيكوف إلى عدم اتباع نصائح "الخبراء" بل شرب الماء عند الشعور بالعطش فقط. ويقول، "إذا لم نحفز العطش بتناول الملح، فإن الجسم سيحدد بنفسه المستوى الشخصي الصحيح لكمية الماء التي يجب شربها. لأن توازن المحلول الملحي (توازن الماء والأملاح) في الجسم هو أحد أكثر الأشياء ثباتا في أجسامنا".



علامات تشير إلى ارتفاع

مستوى الكوليسترول في الدم

كشف الدكتور جيورجي سابيفو علامات التي تشير إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، ومن الأشخاص الذين يشكل الارتفاع خطورة على حياتهم. ويشير الدكتور سابيفو، في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يعتبر سببا للعديد من الأمراض. ولكن أين تكمن خطورة هذا الارتفاع وهل يمكن تشخيص ارتفاع مستوى الكوليسترول استنادا إلى علامات خارجية. ويقول، "يختلف التركيب الكيميائي للكوليسترول الجيد عن السيء. الكوليسترول السيئ (الضار) يحفز تطور تصلب الشرايين، ما يسبب تلف شرايين الدماغ والقلب والأمعاء وحتى في الساقين. وجميع هذه المناطق تتأثر كثيرا من ذلك. أما الكوليسترول الجيد، فعلى العكس يمنع تطور تصلب الشرايين". ويضيف، إن المخاطر المرتبطة بارتفاع مستوى الكوليسترول "الضار"، تزداد عادة لصعوبة تشخيص تغير هذا المؤشر من دون تحليل الدم. ويقول، "عادة ما يكتشف ارتفاع مستوى الكوليسترول بعد الإصابة بتصلب الشرايين. ومن أعراض ذلك: ألم حاد في منطقة الصدر والساقين وضيق في التنفس وضعف مفاجئ واضطراب النطق أو التوازن. هذه الأعراض تدل على ضعف تدفق الدم في شرايين الدماغ والقلب أو الساقين". ويشير الطبيب، إلى وجود علامة خارجية واحدة تشير ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وتشمل بالدرجة الأولى كبار السن. ويقول، "هذه العلامة هي اللويحة الصفراء (Xanthelasma)، التي تظهر تحت جلد الجفون، يمكن رؤيتها بالعين المجردة. وتشير نصف حالات ظهور هذه اللويحات الصفراء، إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. لذلك عند ظهورها حتى عند الطفل يجب فوراً مراجعة الطبيب لتشخيص سبب ظهورها، فقد تكون ناتجة عن اضطراب عملية التمثيل الغذائي للكوليسترول". ويضيف، يشكل ارتفاع مستوى الكوليسترول "الضار" خطورة أكبر للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مختلفة. ويقول، "مع تقدم الإنسان بالعمر تزداد المشكلات الصحية التي يعاني منها، مثل ارتفاع مستوى ضغط الدم أو السكري، وفي هذه الحالة تزداد خطورة الكوليسترول. ويمكن للشباب غير المدخن ولا يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم، أن يعيش خلال فترة زمنية معينة حياة اعتيادية حتى في حالة ارتفاع مستوى الكوليسترول في دمه. ولكن على المتابعين من "كوفيد-19"، اتباع جميع توصيات الطبيب المعالج الخاصة بمستوى الكوليسترول، لأنه بعد الإصابة بمرض "كوفيد-19" تتفاقم العديد من المشكلات الصحية في الجسم بصورة غير متوقعة". ويشير الطبيب، إلى أن تحديد مستوى خطورة ارتفاع مستوى الكوليسترول لشخص محدد، هو مهمة أخصائي أمراض القلب استنادا إلى جداول بيانية خاصة. ووفقا له، ليس بالإمكان علاج تصلب الشرايين بصورة تامة. ويقول، "من غير الممكن التخلص من تصلب الشرايين، بل يمكن فقط إبطاء العملية، لأن علاجه غير ممكن".



امرأة تمشي في يوم مشمس في العاصمة الأندلسية إشبيلية، جنوب إسبانيا. رويترز

قرأت لك

الكمون

- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض أنواع الأخرى كالزنجبيل والفلفل الأسود والحلبة والكرام، فيساعدوا أكثر على خسارة الوزن بشكل أسرع.



- يساعد الكمون في عملية إمتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك. - يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف. - لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف. -يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

• ما المقصود برياضة البلا تيس؟

اليوغا والتمدد

• من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟

موت سارت

• ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟

الكلوروفيل

• ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟

هولندا

• ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟

96%

• ما هو البشاروش؟

نوع من أنواع الطيور

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الرض. بينما تقوم أنواع أخرى كالدرع واكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الأبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة وبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأي حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحميها بكميات ضئيلة من الطعام. وفتحات بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدهده وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمعن النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف ياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلب ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمنتت اطلب أموالا كثيرة كثيرة ..فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدهتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلا حظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكمت لهما ما حدث في المساء .. خبأ الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنتهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهما غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شيئا غير ان يصرفوا ويبعدوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لتعود مرة أخرى إلى الحقل.. تعمل بيدنا فايلد تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختنقت من العطش، تمبا كثيرا حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيرا وهما يرعاها حتى منحتها محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطمهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة اخرى عن من يمنحك ذهبيا بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام ..

