

جامعة الإمارات تختتم احتفالاتها بتخريج دفعتي 38-39 من طلبة الجامعة



هاني سلامة: الدراما لم تبعديني عن السينما رغم أنني أعشقها



الرياضة لا تكفي لفقدان الوزن.. لماذا؟

دار مزادات تكشف كيف حصلت على رأس توت عنخ أمون؟

تتوقع دار كريستيز للمزادات أن تتمكن من بيع رأس تمثال الملك توت عنخ أمون بمبلغ لا يقل عن 4 ملايين جنيه إسترليني أو ما يعادل 5 ملايين دولار، في حال تمت عملية البيع المقررة في الرابع من يوليو المقبل.

وحاولت دار كريستيز للمزادات أن تبين التسلسل التاريخي للتمثال خارج مصر، التي طالبت بوقف عملية البيع تمهيدا لاسترداده، مشيرة إلى أنها حصلت على هذه القطعة الأثرية، بالإضافة إلى تابوت فرعونى خشبي وتمثال لفظة مصرية قديمة، من تاجر الآثار الألماني هاينز هيرزر عام 1985. وأوضحت أن هذه القطع الأثرية كانت مملوكة في السابق لتاجر الآثار النمساوي جوزيف ميسينا، الذي حصل عليها بدوره من الأمير فيلهلم فون ثور أوند تاكسي بين عامي 1973 و1974، منوهة إلى أنه يعتقد أن الأمير فيلهلم حصل عليها في ستينيات القرن الماضي، بحسب ما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية. وقالت دار كريستيز للمزادات إن هذه هي المرة الأولى التي يعرض فيها هذا تمثال رأس الملك توت عنخ أمون، المنحوت من حجر كوارتزيت، ويعود تاريخه إلى أكثر من 3000 عام، في السوق منذ عام 1985. وعلى الرغم من الخلفية التاريخية المعاصرة للتمثال، والتي ذكرتها دار كريستيز، فإنه لم يعرف متى عثر على التمثال؟ ولا أين؟ لكن وزير الآثار المصري السابق زاهي حواس يعتقد أن التمثال الذي يجسد الإله أمون أو إله الشمس عند المصريين القدماء، أخذ من عهد الملك.

لينديس لوهان: ليس لدي مشاكل مع أي شخص

عادوة قديمة تعود إلى العام 2006 بين الممثلتين العالميتين لينديس لوهان وباريس هيلتون بعد أن قام صديق الأخيرة بشتم لينديس أمامهما ولم تدافع عنها، ومؤخراً، وخلال مقابلة مع برنامج "Jackie O Show"، تم سؤال لينديس، البالغة من العمر 32 عاماً عن تعليقات باريس السلبية بعد أن وصفها بأنها "متجاوزة ومرحجة الشهر الماضي، لترد وتؤكد أنه ليس لديها مشاكل مع أحد قائلة: "ليس لدي أي مشاكل مع أي شخص في حياتي وأنا ممتنة لذلك، إنني شخص محب للغاية".

تحذير طبي 70 أكلة تسبب الكسل والخمول

تسبب بعض أنواع الأطعمة شعوراً بالخمول وانخفاض مستوى الطاقة لدى تناولها، وفي هذه الحالة ينصح الأطباء وخبراء التغذية بتجنبها قدر الإمكان، واستبدالها بأغذية تزيد النشاط والطاقة. وبحسب موقع ويب طب فإن هناك 7 أصناف من الأطعمة تسبب الكسل والإرهاق وقلة النشاط عند تناولها.



بالطبع سيؤدي إلى انخفاض الطاقة لديك.

5 - الأغذية منخفضة السعرات

الحرارية: يسبب تناول هذه الأطعمة بشكل مبالغ فيه، إعطاء الدماغ إشارات بالجوع، مما يؤدي إلى بدء عملية الأيض (حرق السعرات) وانخفاض مستوى الطاقة في الجسم. وبالتالي من الأفضل تناول كمية مناسبة من الأطعمة على فترات منتظمة، وعدم إهمال أي وجبة من الوجبات الأساسية، وعد الانتظار حتى الشعور بالجوع الشديد.

6- مشروبات الطاقة:

يظن كثير من الناس أن مشروبات الطاقة في أفضل السبل لتجديد الحيوية والنشاط اليومي، ولكن في الحقيقة هذه اعتقاد خطأ. فمشروبات الطاقة مصنوعة للعمل على المدى القصير، حيث تملأ الجسم بالكافيين والسكر لفترة، ويشعر الشخص بالطاقة والنشاط، ولكن بعد ذلك سوف تنخفض نسبة السكر في الدم أكثر من المعدل الطبيعي.

7 - الكافيين:

عند تناول المشروبات التي تحتوي على كمية كافيين معتدلة يومياً، فإن ذلك سيكون حتماً مفيداً للصحة ويعزز الطاقة. ولكن إذا أضحى المرء يعتمد على الكافيين للحصول على الطاقة وخاصة في الأوقات القريبة من النوم، فإن ذلك سيضر الجسم لأنه يقلل من الرغبة في النوم، وهذا

1 - الخبز الأبيض:

ينصح خبراء التغذية بتناول الخبز المصنوع من الدقيق الأسمر، باعتبار الكربوهيدرات المصنوعة من الدقيق الأبيض تسبب ارتفاعاً شديداً في نسبة السكر بالدم، والذي ينخفض بعد ذلك بشكل كبير. أما الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والقمح فيستغرق وقتاً طويلاً لإمتصاصه، مما يحافظ على زيادة الطاقة لفترة أطول.

2 - حبوب الإفطار:

هذا النوع من الطعام يحتوي على كم كبير من السكريات يمكن أن تضر من يتناوله، فالسكر الذي في تلك الحبوب يرفع الطاقة سريعاً، ولكن لفترة قصيرة، وبعدها يرتفع مستوى السكر في الدم، وحينما يحدث ذلك، فإنه يحدث اضطراب في الأجزاء المسؤولة عن التنبه بالدماغ، وبالتالي يفقد المرء قدر كبير من الطاقة. ولذلك ينبغي تناول الأصناف الصحية من حبوب الإفطار والتي لا تحتوي على قدر كبير من السكريات.

3 - المليات:

تحتاج الأطعمة المليئة والمتشبعة بالزيوت والدهون إلى وقت طويل حتى يتم هضمها، وبالتالي يحتاج الجسم إلى عمل مجهود كبير لنقل الدم من الأطراف إلى الأعضاء، مما يترك الجسم بطاقة أقل لمدة 6 إلى 8 ساعات. وينطبق هذا أيضاً على مختلف الأطعمة البطيئة في الهضم، مثل الأطعمة التي تحتوي على الدهون الضارة، والتي تستهلك طاقة الجسم أثناء هضمها بدلاً من تحويلها إلى طاقة.

4 - الأطعمة منخفضة الحديد:

الحديد يساهم في تحويل السعرات الحرارية إلى طاقة، ولذلك عندما ينقص في النظام الغذائي الخاص فإن ذلك يقلل من مستويات الطاقة، وبالتالي يزداد الإحساس بالتعب والخمول. ولذلك ينصح أن يحتوي الغذاء اليومي على كمية مناسبة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل الخضروات واللحوم والكبد والماكولات البحرية، بالإضافة إلى المكسرات والفواكه المجففة والشوكولاتة الداكنة.

العلاقة بين الولادة المبكرة وأمراض القلب

تشير دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يولدون مبكراً تزيد لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب عند الكبر مقارنة بالمواليد الذين استكملوا فترة الحمل. وخلص الباحثون في الدراسة إلى أن البالغين الذين ولدوا قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل ارتفعت احتمالات الإصابة بأمراض القلب لديهم بنسبة 53 بالمئة مقارنة بالبالغين ولدوا بعد إتمام مدة الحمل كاملة. أما من ولدوا مبكراً قليلاً في حدود الأسبوعين 37 و38 من الحمل فقد زادت لديهم احتمالات الإصابة بتلك الأمراض بنسبة 19 بالمئة. وتبلغ فترة الحمل الطبيعية 40 أسبوعاً والطفل الذي يولد بعد الأسبوع 37 يعتبر أكمل فترة الحمل من الناحية الطبية. وعادة ما يعاني المتبرسون الذين ولدوا قبل الأسبوع 37 من صعوبات في التنفس والهضم في الأسابيع التالية للولادة، كما يمكن أن يتعرضوا لمشكلات في الأمد الطويل مثل ضعف البصر والسمع والإدراك إضافة لمشكلات اجتماعية وسلوكية وزيادة في احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري بعد عقود. وإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات أكثر من مليوني رضيع ولدوا في السويد بين عامي 1973 و1994 وتابوا تلك البيانات حتى عام 2015 لمعرفة عدد من أصيبوا بأمراض القلب منهم. وأظهرت البيانات أن 1921 شخصاً فقط من بين من شملتهم الدراسة، أو ما يقل عن واحد بالمئة، أصيبوا بأمراض القلب من عمر الثلاثين وحتى الثالثة والأربعين.

لا تستهن بإصابات الدماغ الخفيفة

أظهرت دراسة أمريكية أن من يتعرضون لإصابات دماغية خفيفة، يكونون أكثر عرضة للإصابة بعجز وظيفي دائم ينعهم من ممارسة أنشطتهم اليومية، مقارنة بمن يتعرضون لإصابات أخرى. وقال الباحثون في دورية غاما لطب الأعصاب، إنه رغم أن الإعاقات الإدراكية والجسدية طويلة الأمد أعراض معروفة جيداً لإصابات الدماغ المتوسطة والشديدة، فإن الأطباء لا يعلمون يقينا المسار المتوقع للتعافي من الإصابات الخفيفة. وشملت الدراسة الجديدة 1154 مريضاً يعانون إصابات دماغية خفيفة، و229 مريضاً تعرضوا لإصابات استعدت تقويم العظام دون إصابات في الرأس. وبعد أسبوعين من الإصابة، وجد الباحثون أن 87 بالمئة من مرضى إصابات الدماغ و93 بالمئة من مرضى الإصابات الأخرى، تحدثوا عن معاناتهم من قصور في وظائف الجسم. لكن بعد عام، كان حال مرضى إصابات الدماغ أسوأ، فقد وجد الباحثون أن 53 بالمئة منهم لا زالوا يعانون قصوراً وظيفياً، بينما عانى 38 بالمئة من المصابين بإصابات أخرى من هذا القصور. وقالت لينزي نيلسون كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي من كلية ويسكونسن للطب في ميلووكي: "لأسف لا يفتح كثير من المرضى المصابين بإصابات دماغية خفيفة لأي رعاية طبية لاحقة بعد خروجهم من المستشفى".

النوم أثناء مشاهدة التلفزيون.. ماذا يفعل النساء؟

حذرت دراسة علمية حديثة من النوم أثناء مشاهدة التلفزيون، مشيرة إلى أن لها مخاطر عدة، خصوصاً على النساء. وأوضحت الدراسة العلمية أن "السمنة" هي من أبرز المخاطر من النوم أثناء مشاهدة التلفزيون، وفقاً لما ذكرته صحيفة "مترو" البريطانية. وقالت الصحيفة إن الضوء الصناعي المنبعث من التلفزيون في الليل يؤدي إلى زيادة الوزن، ومن ثم الإصابة بالسمنة والبدانة، وذلك على مدى 5 سنوات. وشملت الدراسة، التي نشرت في دورية "جاما إنترنال مديسين" نحو 44 ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين 35 و74 عاماً. وقالت الدراسة، التي قام بها باحثون من المعهد الوطني الأمريكي لعلم الصحة البيئية، إن الحد من الأضواء الصناعية المنبعثة في غرفة النوم قد يشكل وسيلة أخرى للتغلب على أزمة السمنة. وخلصت الدراسة إلى أن التعرض للضوء الصناعي في الليل يرتبط بصورة وثيقة مع الخطر المتزايد لاكتساب الوزن وتطوره إلى الإصابة بالسمنة.

لماذا يرتفع ضغط الدم عند قياسه بالعبادة؟

تكون قراءة ضغط دم البعض عادية في المنزل، لكن عندما يذهبون إلى عبادة الطبيب يختلف الأمر، فيرتفع هذا الضغط إلى مستويات مقلقة. وكان هناك اعتقاد في السابق أن الأمر مجرد ضغط نفسي يصيب المريض، لكن بحثاً أميركياً جديداً خلص إلى شيء أخطر يرتبط بحالة مرضية طويلة الأمد.

ويطلق على هذا الأمر "متلازمة المعطف الأبيض"، وهي حالة ترتفع فيها ضغط الدم في العبادة أكثر من أي مكان آخر، لذلك يطلق عليها هذا الاسم نظراً لأن الأطباء يرتدون المعاطف البيضاء.

وتناول الباحثون الأميركيون في جامعة بنسلفانيا 27 دراسة تطرقت لحالة 64 ألف مريض في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا، ونشر البحث في دورية "Annals of Internal Medicine" الطبية.

وخلص البحث أن المرضى الذين يعانون من هذه المتلازمة لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب أكثر من الآخرين بنسبة 36 بالمئة، كما يزيد لديهم بنسبة 109 بالمئة خطر الموت نتيجة أمراض القلب. وقال البحث إن واحداً من كل 5 أميركيين يعاني من "متلازمة المعطف الأبيض"، لافتين إلى أن الأطباء عادة ما يتكون هذه الحالة دون علاج، على اعتبار أن السبب نفسي.

وييس ضغط الدم القوة التي يتدفق بها الدم خلال الأوردة والشرايين، وعندما تكون هذه القوة كبيرة للغاية يطلق عليها ارتفاع في ضغط الدم. وتعد الباحثون الأميركيون مرضى "متلازمة المعطف الأبيض" بممارسة الأنشطة البدنية واعتماد النظام الغذائي الصحي، والإقلاع عن التدخين والكحول.

الهواتف الذكية تسبب بشرتك بحب الشباب والبقع

اكتشف جراح تجميل بريطاني أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يسبب انتشار حب الشباب والبقع والبثور حول الذقن والخددين، ومن الوجه، إضافة إلى ترهل الجلد في النصف السفلي من الوجه. وأوضح الجراح "يانيس أليكسندريس، أن الهاتف مصدر عدوى بكتيرية بسبب حمله في اليد فترات طويلة، ما يوفر فرصة لانتقال البكتيريا والميكروبات والأوساخ من على سطح الهاتف إلى الوجه مباشرة. وأشار أليكسندريس إلى أن عدم النظافة على تنظيف شاشة الهاتف يجعل البشرة بيئة خصبة لانتشار هذه البكتيريا على الوجه. ويرى أليكسندريس أن السبب الجذري للبقع على الجبهة يمكن أن يكون العرق، أو سوء التغذية، بحسب ماورد في صحيفة دايلي ميل البريطانية. وينصح أليكسندريس بترشيد استخدام الهواتف، والحرص على نظافتها. وإلى ذلك ينصح الخبير بإزالة الرووس السوداء وندبات حب الشباب من خلال عنصرين أساسيين هما التطهير، والتشير مرتين يومياً في الصباح والمساء، للحفاظ على نظافة الوجه، ويُشدد على تنظيف البشرة وغسلها فور العودة إلى المنزل.



عشرات الديدان الطفيلية بأمعاء طفل

نشر جراحو في الكامبيرون صوراً لعشرات الديدان الطفيلية استخرجت من بطن طفل اشكى من الأم في العدة. ونقل الطفل، 4 أعوام، إلى المستشفى مصاباً بتورم في البطن وقيء، بعد إصابته بأمساك شديد ستة أشهر، وبعد عملية جراحية، صُدم الأطباء بسبب العثور على أعداد كبيرة من الديدان تسد أمعاء الطفل بالكامل. وعلم المسعفون أن الطفل لم يسبق له الخضوع لاختبار الديدان، ولم تكن أسرته قادرة على نقله إلى المستشفى الذي يبعد نحو 47 ميلاً عن المنزل. وشخصت إصابة الطفل ببدء الضرر، وهو مرض تسببه دودة الإسكارس الطفيلية في الأمعاء الدقيقة، والأسكارس أكثر أنواع الديدان الطفيلية شيوعاً في العالم وتسبب حوالي 800 مليون شخص، معظمهم أطفال دون العاشرة. ووفقاً منظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من 10% من البشر من الديدان المعوية، التي تنتقل عبر الغذاء والماء في المناطق الملوثة، وعادة لا تسبب أي أعراض للمريض.



منوعات الفكر

22

برعاية رئيس الدولة

جامعة الإمارات تختتم احتفالاتها بتخريج دفعتي 38-39 من طلبة الجامعة

الرئيس الأعلى وعمداء الكليات وأولياء الأمور يشهدون الاحتفال



•• العين - الفجر

تحت رعاية صاحب السمو خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة "حفظه الله"، اختتمت جامعة الإمارات حفل تخريج الدفعة الثامنة والثلاثين والثلاثين والثلاثين الذي استمر ثلاثة أيام حيث تم أمس تخريج طلاب وطالبات كليات الأغذية والزراعة - وتقنية المعلومات - والهندسة - والإدارة والاقتصاد وذلك بحضور الرئيس الأعلى للجامعة سعادة سعيد أحمد غباش والدكتور عتيق المنصوري النائب المشارك لشؤون الطلبة وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس وأولياء أمور الخريجين، وذلك في الحادية عشرة من صباح أمس بالقاعة الكبرى بالمبنى الهلالي في الحرم الجامعي بمدينة العين.

وفي بداية الحفل ألقى رئيس الجامعة سعادة سعيد أحمد غباش كلمة رحب فيها بالحضور في الحفل الذي تقيمه أسرة الجامعة بمناسبة تخريج الفوج الثامن والثلاثين والتاسع والثلاثين من طلبتها توتيجاً لنجاح الجامعة في مسيرتها، التي امتدت أربعة وأربعين عاماً، خطت خلالها خطوات واسعة، على طريق تأدية رسالتها الوطنية في التنوير العلمي والثقافي، والإسهام مع المؤسسات الوطنية في تحقيق أهداف التنمية الشاملة مستبشرين برؤى القيادة السديدة، وقد أصبحت الجامعة اليوم صرحاً علمياً شامخاً، تتبوأ مكانة رفيعة بين الجامعات العالمية، على النحو الذي أرادته مؤسسة الجامعة وراعي مسيرتها، المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وراعي مسيرتها اليوم صاحب السمو

الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، وراعاه. وقال الرئيس الأعلى إن جامعة الإمارات تفتخر بخريجها وهم يخطون خطواتهم الأولى، في طريق خدمة الوطن وتحقيق طموحات قيادته الحكيمة، وقد أعدتكم مثل ذلك، وتوسعت فيكم الكفاءة العالية، في ميادين الطب والعلوم، والهندسة، والتكنولوجيا، والآداب والتربية، وغيرها من التخصصات التي تلبى حاجات المجتمع الإماراتي، وأهلتكم لمواجهة التحديات المعاصرة والمستقبلية، في مختلف ميادين الحياة.

وأضاف خلال الأربع سنوات الماضية نهتمت العلم والمعرفة في هذه الجامعة في جو من حرية الإبداع والفكر، واحترام الرأي والرأي الآخر، لتسود روح التسامح في أجمل صورها.

وقال إن التقدم المستمر في العلوم والتكنولوجيا، يوفر إمكانات هائلة للتعليم والاستمتاع بالمعرفة داعياً الخريجين إلى مواصلة التعلم مدى الحياة والذي أصبح حاجة ملحة.

مؤكداً على أن الجامعة سوف تكون حاضنة لهم في مجال الدراسات العليا تلبية احتياجاتهم، وفي سبيل ذلك تبنت الجامعة شعار جامعة المستقبل حيث تأخذ بمعايير الأداء العالمي وتسعى إلى تعزيز مكانتها المرموقة بين أفضل جامعات العالم، وأن يكون أحد ركائز الاقتصاد العربي - اقتصاد المستقبل.

وقال سعادتة موجهاً كلامه للخريجين - أعلّموا أن التطور والابتكار والنجاح لا يأتي إلا برتبات الصعاب من الأهداف، والتي بها يأتي التفكير

خريجات الأغذية والزراعة وقسم الطب البيطري



أدى خريجات قسم الطب البيطري بكلية الأغذية والزراعة خلف الشيخ الدكتور ماجد القاسمي مدير إدارة التنمية والصحة الحيوانية في وزارة التغير المناخي والبيئة "قسم الطبيب البيطري" مؤكدين على استخدام مهاراتهم الطبية في خدمة المجتمع من خلال حماية الحيوان وحقوقه وتخفيف معاناة الحيوان - والحفاظ على الموارد الحيوانية - مع الالتزام بالتزود بالعلم من أجل الارتقاء بالطب البيطري وتقديم أفضل الحلول العلمية في هذا المجال

يتقدم بتبني الأمور السهلة وقال إننا في الجامعة إذ نهتمكم بتخرجكم، ونشارك أهلكم فرحتهم، في جني ثمار غرسهم ورعايتهم، ليحدونا الأمل الواثق بأنكم ستتمكنون من ارتبات أفاق التقدم بثقة وعزيمة واقتدار، لتكونوا السواعد الفتية التي تبني الوطن وتقدم له خبراتها وتستثمر كفاءاتها وقدراتها الإبداعية، للمساهمة في مسيرة البناء.

وعبر الرئيس الأعلى - باسم أسرة الجامعة، أعضاء هيئة التدريس وإداريين وطلبة عن تقديره الكبير لصاحب السمو رئيس الدولة الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - حفظه الله - وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، الذين لم يدخروا جهداً في سبيل تطوير الجامعة لتنهض بمسؤولياتها العلمية، وتتبوأ المكانة العالمية اللائقة بها، فجزاهم الله خير الجزاء.

وفي الاحتفالية التي قدمتها عريفة الحفل عائشة محمد سالم النعيمي - ألقى عليها القايد كلمة الخريجات قدمت فيها الشكر لأسرة الجامعة من إداريين وأعضاء هيئة تدريس على ما بذلوه من جهد لتكون ثمرة هذا الجهد هو ما يحتفل به اليوم داعية جميع الخريجين على رد الجميل لهذا الوطن بمضاعفة العطاء للحفاظ على المكانة المرموقة التي تبوأتها دولة الإمارات بين دول العالم.

بعدها تم تكريم الخريجين بمنحهم شهاداتهم العلمية على منصة التكريم بصاحبهم عمداء الكليات

الرجال، وهؤلاء الرجال هم من تبني بهم الأوطان". ودعا الخريجين إلى الإقبال على الحياة بعقل مفتوح، وبين فكر يقتنص الفرص ولا يستسلم للتحديات واليسير من الأمر، فالإنسان لا يتعلم ولا

والإبداع والريادة، وشدن الهمم والثقة بالنفس، فيما قال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، "حفظه الله": "الحياة السهلة لا تصنع الرجال، ولا تبني الأوطان، التحديات هي التي تفعل ذلك، وهي التي تصنع



منوعات الفكر

23



يعتقد البعض أن ممارسة الرياضة قدر المستطاع تعني أن بإمكانهم أكل الحلويات بعد ذلك دون الشعور بالذنب، بيد أن هذا التفكير بشأن الصحة واللياقة البدنية خاطئ. فالتمارين الرياضية غير كافية بمفردها لتخفيف الوزن، وهو ما يدعمه العلم من خلال ستين دراسة مختلفة. ولكن لماذا؟

تفكير خاطئ بشأن الصحة واللياقة البدنية

الرياضة لا تكفي لفقدان الوزن.. لماذا؟

البدنية، وتبعث فيك شعورا جيدا، كما أنها تعزز قدرتك على التركيز الشديد والتفكير الإيجابي. ويوفر النشاط البدني عددا لا يحصى من الفوائد على المدى الطويل على صحة الإنسان، بما في ذلك:

- انخفاض خطر التعرض لسكتة دماغية
- الحفاظ على مستوى متوازن لضغط الدم
- خلق توازن بين مستويات الدهون غير الصحية والكوليسترول
- الحد من خطر الإصابة بنبوية قلبية
- الحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل
- انخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرضى الزهايمر
- انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني
- التمتع بقدرات إدراكية عالية

60 أو 80% من معدل السعرات التي يحرقها الجسم يوميا، بينما تمثل الطاقة اللازمة لهضم الطعام ما يقارب 10%. ولا يحظى النشاط البدني بالكثير من مجموع هذه السعرات، ولا يتجاوز نسبة 30%. ومن أجل تحقيق نتائج أفضل بعد ممارسة الرياضة يجب الابتعاد عن الوجبات الخفيفة وفترات الراحة الطويلة. وذلك وفقا لتقرير في موقع "باور أوف بوزيتيفيتي". وهناك حدود لقدار الطاقة التي يمكن لأي شخص أن يستهلكها. وقد بحثت دراسة نشرت في مجلة (كرينت بايولوجي) في إمكانية وجود حد أقصى لحرق السعرات، وهو أمر يحتاج إلى معرفته كل شخص يحاول إنقاص الوزن. وشملت هذه الدراسة 332 مشاركا بالغوا من بلدان مختلفة حول العالم، حيث تعقب الباحثون هؤلاء المشاركين على مدى ثمانية أيام.

فوفقاً لآليكساي كرافيتز، وهو باحث في مجال السمثة وعالم أعصاب يعمل مع المعاهد الوطنية للصحة، فإن الرياضة تحرق ما يتراوح بين 10 و30% من معدل السعرات الحرارية التي تحرق يوميا. ويحدد هذا المعدل بناء على:

- معدل الايض الأساسي الخاص بالشخص
- الطاقة المستخدمة خلال أي نوع من النشاط البدني
- الطاقة اللازمة لهضم الطعام

ويمثل معدل الايض الأساسي للشخص الواحد ما يعادل

كشفت مراجعة أكاديمية شملت عدة دراسات حول تأثير التمارين الرياضية عن أنه رغم ممارسة بعض المشاركين الرياضة على امتداد عشرين أسبوعا، فإنهم لا يفقدون الوزن بالقدر المناسب. وخلصت هذه المراجعة إلى أن ممارسة الرياضة لا علاقة لها على الإطلاق بخسارة الوزن. ومعظم الأشخاص يفترضون أن التمارين الرياضية تستطيع حرق أطنان من السعرات الحرارية، لكن الحقيقة عكس ذلك.



كيف يمكن إنقاص الوزن؟
يجري "السجل الوطني الأميركي للتحكم في الوزن" سنويا استبيانات مع عدد من الأشخاص حول أساليب حياتهم وعاداتهم والطرق المختلفة للحفاظ على الوزن. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تمكنوا من تحقيق نتائج مبهرة يشاركون في جملة من العادات الصحية، على غرار تجنب الأطعمة الغنية بالدهون، الحد من استهلاك السعرات الحرارية، تناول كميات قليلة من الطعام، وممارسة الرياضة بشكل منتظم. ويعتبر النظام الغذائي الجزء الأكثر أهمية في عملية فقدان الوزن. وفي حال كنت لا تتقيد بحد أدنى من السعرات الحرارية، فلن تتمكن من بلوغ النتائج التي تطمح إليها. لذلك، ينبغي عليك استهلاك كمية كافية ومعقولة من السعرات الحرارية للحفاظ على نشاطك البدني. وبالطبع، يجب أن تولي أهمية بالغة لنوع الطعام الذي تتناوله، واستهلاك وجبات صحية لكن بكميات قليلة. وإذا كنت تتبع نظاما غذائيا متوازنا وتمارس الرياضة بانتظام، بإمكانك حينها أن تنجح في إنقاص الوزن. في المقابل، ينبغي عليك أن تتذكر أن ممارسة الرياضة فحسب لن تساعدك على تحقيق مرادك.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون نمطا خاملًا، فقد حرقوا مني سرعة حرارية أقل من أولئك الذين يمارسون نشاطا رياضيا معتدلا. وهذا يعني أنه بغض النظر عن التمارين الرياضية التي يمارسها الشخص، فإن معدلات حرق السعرات الحرارية تصل إلى الجمود في مرحلة معينة. وكلما زاد عدد السعرات الحرارية المحروقة، أصبح معدل حرق السعرات الحرارية أبطأ. وأجسامنا مصممة لتبقينا على قيد الحياة وتحافظ على نشاطنا على مدار اليوم. وعلى هذا النحو، يغير الجسم الطريقة التي يدير بها الطاقة المهدورة بعد أداء الأنشطة البدنية، وهو ما يُعرف باسم التعويض الأيضي. وتشير هذه العملية إلى التغييرات الفسيولوجية التي تحدث عند بذل مجهود بدرجة معينة. وهذا يعني أن الجسم قد يتعارض مع رغبتنا في إنقاص الوزن عن طريق تخزين كميات من الطاقة بعد ممارسة الرياضة.



الرياضة لا تزال مفيدة على الرغم من أن هذه النتائج فوضت فوائد التمارين الرياضية في ما يتعلق بفعاليتها في إنقاص الوزن، فإن ذلك لا يعني أن تتخلى عن ممارسة الرياضة بشكل نهائي. ففي واقع الأمر، تصنع الأنشطة الرياضية المعجزات في جسمك، حيث تسهم في الحفاظ على وزنك ولياقتك

حساسية الطعام لدى الأطفال.. المشكلة والحل

تعد حساسية الطعام من المتاعب الصحية الشائعة لدى الأطفال؛ حيث يعاني الأطفال من بعض الأعراض كالآلام البطن والانتفاخ عند تناول أطعمة معينة مثل الحليب والفاكهة والخبز. وبتابع برنامج غذائي تحت إشراف اختصاصي تغذية يمكن للطفل تجنب المتاعب من دون أن يتعرض لسوء تغذية. وقالت خبيرة التغذية الألمانية إمكه ريزه إن الحساسية يمكن أن تحدث بالفعل مع أول رشفة من حليب الأم؛ حيث يعاني بعض الأطفال من عيوب إنزيمية خلقية، وبالتالي لا يمكنهم تحمل سكر الحليب (اللاكتوز) بسبب عدم قدرة الجسم على تفكيك اللاكتوز. انتفاخ وآلام بالبطن.



كالقمح والشعير. وتمثل أعراض الداء البطني في الانتفاخ وآلام البطن والإسهال وفقدان الوزن، بالإضافة إلى الإرهاق والصداع. ويتعين على من يعاني من الداء البطني تجنب الحبوب مثل القمح والشعير، حيث إن الجلوتين قد يؤدي إلى التهاب في الأمعاء الدقيقة، وهو ما لا يظهر على شكل آلام في البطن وحسب، بل أيضا على شكل أعراض أخرى مثل الإسهال وفقدان الوزن والتعب والصداع.

الداء البطني
ويندرج الداء البطني (Coeliac disease) أيضا ضمن أنواع حساسية الطعام؛ حيث يعاني الطفل من متاعب صحية عند تناول الجلوتين الموجود في الحبوب

وأضاف تيسمر أن حساسية الطعام تشمل أيضا الحساسية تجاه سكر الفاكهة (الفركتوز)، وهنا يتعين على الطفل تجنب الفاكهة، وعصائر الفاكهة أيضا لاحتوائها على كمية كبيرة من الفركتوز.

الأطفال الألماني كلاوس بيتر تيسمر إلى أن الحساسية تجاه الحليب البقري يمكن أن تهاجم الرضع أيضا رغم الرضاعة الطبيعية الكاملة؛ حيث تنتقل مسببات الحساسية إلى الطفل عبر لبن الأم، التي تتناول الحليب البقري.

وتمثل الأعراض الدالة على حساسية اللاكتوز في الانتفاخ وآلام بالبطن والإسهال. ومن خلال التشخيص المبكر، يمكن مواجهة هذه المشكلة بسهولة؛ حيث يتوفر للرضع حليب يحتوي على لاكتوز مفكك مسبقا. من جانبه، أشار طبيب



برنامج غذائي
لاكتشاف الإصابة بالحساسية تصح خبيرة التغذية ريزه الوالدين بتدوين ما يتناوله الطفل والأعراض التي تظهر بعد ذلك، ومن خلال تحليل الدم يمكن معرفة إذا كان الطفل مصابا بحساسية تجاه نوع معين من الطعام أم لا. كما ينبغي استشارة اختصاصي تغذية لوضع برنامج غذائي للطفل يضمن عدم تعرضه لسوء تغذية بسبب حرمانه من العناصر الغذائية المهمة لنمو جسمه؛ فعلى سبيل المثال يرتفع لدى الأطفال، الذين يعانون من حساسية تجاه اللاكتوز والحليب البقري، خطر الإصابة بنقص الكالسيوم وفيتامين (د) المهمين لصحة العظام. ولتجنب ذلك يلزم إمداد الجسم بهذه العناصر الغذائية باستمرار في صورة مكملات غذائية مثلا.

الفكرة

25 بنك الإمارات دبي الوطني يطلق «أكاديمية الواقع الافتراضي» لتعزيز إمكانات تدريب الموظفين

•• دبي-الفسح:

أعلن بنك الإمارات دبي الوطني، المجموعة المصرفية الرائدة في المنطقة، عن إطلاق «أكاديمية الواقع الافتراضي» التي تتيح له توفير تجربة تعلم أكثر سهولة وتفاعلية لموظفيه. وتقدم المبادرة القائمة على الأجهزة المتحركة، نماذج تعليمية مصغرة عبر جلسات تفاعلية يستغرق استكمال الواحدة منها خمس دقائق فقط. ويستهدف البرنامج بداية فرق إدارة علاقات العملاء في قسيمي الخدمات المصرفية المميزة، والخدمات المصرفية للأعمال، وذلك لمساعدتهم على صقل مهاراتهم وإثراء معارفهم وتمكينهم من الارتقاء بمعايير تجربة العملاء.

وقال حسام الهاشمي، رئيس الخدمات المصرفية للأعمال والخدمات المصرفية المميزة في بنك الإمارات دبي الوطني: «أظهرت الدراسات أن متوسط مدة انتباه الإنسان بالدرجة القصوى من الاستيعاب يبلغ عشرة دقائق، الأمر الذي يحذر من فاعلية التدريبات النظرية التقليدية الطويلة». وأضاف الهاشمي: «ومن هنا المنطلق، توفر مبادرة «أكاديمية الواقع الافتراضي» الجديدة التي أطلقها بنك الإمارات دبي الوطني منهجية جديدة ومبتكرة للتدريب عبر التعلم التجريبي، والذي يعزز قدرة الموظفين على فهم تطبيقات العملاء عبر سيناريوهات واقعية ضمن بيئة افتراضية. ونحن على ثقة بأن هذه المبادرة ستفضي إلى تجربة تعلم أغنى وأعمق بين أفراد فرق العمل، وبالتالي الارتقاء بجودة الخدمات التي يقدمونها لعملائنا الكرام».

وتشهد تقنيات الواقع الافتراضي إقبالا متزايدا من المؤسسات والشركات دعما للتعليم والتطوير، حيث تنتقل بالمستخدمين إلى غمار التجربة نفسها بدلا من عرضها على الشاشة فقط، وذلك باستخدام تقنيات بصرية عالية الجودة توفر إجابيا في عملية التعلم وتتيح تكرار الحالات الواقعية دون التعرض للمخاطر والعواقب المحتملة في الحياة اليومية.

المصرف المركزي يستضيف ورشة حول «التمويل الإسلامي»

•• أبوظبي-وام:

استضاف مصرف الإمارات المركزي بالتنسيق مع الهيئة العليا الشرعية للأنشطة المالية والمصرفية في الدولة أمس الأول ورشة عمل تحورت حول التمويل الإسلامي بمشاركة المؤسسات المالية الحكومية الكبرى في الإمارات. وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة جلسات سيتم عقدها ضمن البرنامج التنفيذي الذي أطلق مؤخرا ليشكل منبرا لتبادل المعارف والخبرات في المجالات ذات الاهتمام المشترك والأهمية الاستراتيجية لأصحاب المصالح الرئيسيين وذلك بهدف تعزيز الريادة الفكرية. حضر الورشة - التي أقيمت في المقر الرئيسي للمصرف المركزي وناقشت المواضيع الاستراتيجية الراهنة - ممثلون عن سوق أبوظبي العالمي وهيئة الأوراق المالية والسلع وسلطة دبي للخدمات المالية وهيئة التأمين. بدأ البرنامج بكلمة افتتاحية لمعالي مبارك راشد المنصوري محافظ المصرف المركزي أكد فيها على أهمية تنظيم قطاع التمويل الإسلامي. واستعرضت الجلسة الأولى التي جاءت بعنوان «المبادئ التوجيهية للتمويل الإسلامي» تحت إشراف فضيلة الدكتور أحمد الحداد رئيس الهيئة العليا الشرعية وبمشاركة كل من فضيلة الشيخ الدكتور عزنان حسن وفضيلة الشيخ الدكتور أسيد محمد أديب كيلاني أعضاء الهيئة العليا الشرعية - الرؤى الأساسية المتعلقة بمبادئ التمويل الإسلامي. وشهدت تبادلا للمعارف فيما يتعلق بالحوكمة الشرعية.

وبالتأكيد على أمور الحوكمة الشرعية للمؤسسات المالية الإسلامية، تناولت مواضيع النقاش مسؤولية أصحاب المصالح، كما تطرقت إلى الدور البارز للهيئة العليا الشرعية في تعزيز معايير الشفافية وحماية المستهلك، وأهميتها بالنسبة لمجتمعنا واقتصادنا. كما تناولت سبل تحقيق التكامل الفعال للشرعية في الأطر التنظيمية والقانونية، وتطرقت النقاشات إلى زيادة مستوى الوعي وبناء القدرات على مختلف مستويات الأطر التنظيمية والقانونية، وتبديد الشكوك في إجراءات المحاكم التي تنطوي على معاملات متوافقة مع الشرعية.

سيؤول تستضيف ندوة حول فرص الاستثمار في أبوظبي

•• سيؤول-وام:

نظمت غرفة تجارة وصناعة أبوظبي بالتعاون مع رابطة التجارة الدولية الكورية الجنوبية، KITA، أمس الأول في العاصمة الكورية الجنوبية سيؤول ندوة حول فرص الاستثمار في أبوظبي حضرها نحو 120 من كبرى مؤسسات وشركات القطاع الخاص وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة في كوريا الجنوبية وبمشاركة كل من منطقة أبوظبي الصناعية «كيزاد» ومكتب تنمية الصناعة بالدائرة الاقتصادية بأبوظبي. وقال عبدالله غريب القيبيسي نائب مدير عام غرفة أبوظبي إن تنظيم غرفة أبوظبي للندوة الاستثمارية في كوريا الجنوبية يأتي في إطار استراتيجيتها لدعم وتعزيز فرص ومجالات التعاون التجاري والترويج للمبادرات الاقتصادية والاجتماعية والفرص الاستثمارية المتوفرة في إمارة أبوظبي إلى جانب تشجيع علاقات التجارة الثنائية والاستثمار الأجنبي المباشر بين الجانبين.



المعرض يضم أكثر من 1800 عارض من أنحاء العالم

«المسعود للمركبات والمعدات التجارية» يختتم بنجاح مشاركته في معرض «أوتوميكانكا دبي 2019»

نجاح مشاركتنا على مدى عامين متتاليين، عدنا من جديد للمشاركة في معرض «أوتوميكانكا دبي» استجابة للطلب المتزايد على سوق خدمات ما بعد مبيع السيارات في دولة الإمارات والمنطقة. حيث يعد المعرض منصة مثالية لاستعراض أحدث التقنيات المتكيفة التي يوفرها شركاؤنا لتلبية الطلب المتنامي على معدات ورش السيارات. وأتاحت لنا خبرتنا في مجال مبيعات وما بعد مبيعات السيارات في دولة الإمارات من خلال مناطق مخصصة لقطع الغيار والمعدات الزراعية وقطع الدراجات النارية وقطع الشاحنات. وقال روبرت شوارز، الرئيس التنفيذي للعمليات في مجموعة المسعود: «بعد

المسعود للمركبات والمعدات التجارية»، حلولاً مبتكرة لخدمات البيع وما بعد البيع الخاصة بمعدات الورش لمجموعة واسعة من الامتيازات التجارية.. كما تم تقديم أحدث التقنيات في مجال معدات ورش السيارات مثل إصلاح الإطارات وغسيل السيارات الأوتوماتيكي عالي الجودة وآلات رفع السيارات. مثل القسم مجموعة من أبرز العلامات التجارية في مجال معدات الورش، بما فيها «لا بادانا» (La Padana) و«بولار» (Polar) و«سيلي» (Sealey) و«ألتيا» (Altia) و«فاسب إيتالي» (Fasep Italy) و«نوفو فيرنا إيتالي» (Novo Verta Italy) و«فرا-بير» (Fra-Ber) و«وش تيك» (Washtec) الألمانية و«كاركوس» (Carcos) الإسبانية. وتعد الدوائر الحكومية والدفاع المدني والقوات المسلحة وشركات النفط والمؤسسات الصناعية والتجارية من أبرز عملاء القسم. وباعتباره أكبر فعالية من نوعها على مستوى المنطقة، شكل معرض «أوتوميكانكا دبي» بوابة تجارية رئيسية للأسواق التي يصبغ الوصول إليها، حيث يربط بين الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا ودول رابطة الدول

المسعود للمركبات والمعدات التجارية»، حلولاً مبتكرة لخدمات البيع وما بعد البيع الخاصة بمعدات الورش لمجموعة واسعة من الامتيازات التجارية.. كما تم تقديم أحدث التقنيات في مجال معدات ورش السيارات مثل إصلاح الإطارات وغسيل السيارات الأوتوماتيكي عالي الجودة وآلات رفع السيارات. مثل القسم مجموعة من أبرز العلامات التجارية في مجال معدات الورش، بما فيها «لا بادانا» (La Padana) و«بولار» (Polar) و«سيلي» (Sealey) و«ألتيا» (Altia) و«فاسب إيتالي» (Fasep Italy) و«نوفو فيرنا إيتالي» (Novo Verta Italy) و«فرا-بير» (Fra-Ber) و«وش تيك» (Washtec) الألمانية و«كاركوس» (Carcos) الإسبانية. وتعد الدوائر الحكومية والدفاع المدني والقوات المسلحة وشركات النفط والمؤسسات الصناعية والتجارية من أبرز عملاء القسم. وباعتباره أكبر فعالية من نوعها على مستوى المنطقة، شكل معرض «أوتوميكانكا دبي» بوابة تجارية رئيسية للأسواق التي يصبغ الوصول إليها، حيث يربط بين الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا ودول رابطة الدول

المسعود للمركبات والمعدات التجارية»، حلولاً مبتكرة لخدمات البيع وما بعد البيع الخاصة بمعدات الورش لمجموعة واسعة من الامتيازات التجارية.. كما تم تقديم أحدث التقنيات في مجال معدات ورش السيارات مثل إصلاح الإطارات وغسيل السيارات الأوتوماتيكي عالي الجودة وآلات رفع السيارات. مثل القسم مجموعة من أبرز العلامات التجارية في مجال معدات الورش، بما فيها «لا بادانا» (La Padana) و«بولار» (Polar) و«سيلي» (Sealey) و«ألتيا» (Altia) و«فاسب إيتالي» (Fasep Italy) و«نوفو فيرنا إيتالي» (Novo Verta Italy) و«فرا-بير» (Fra-Ber) و«وش تيك» (Washtec) الألمانية و«كاركوس» (Carcos) الإسبانية. وتعد الدوائر الحكومية والدفاع المدني والقوات المسلحة وشركات النفط والمؤسسات الصناعية والتجارية من أبرز عملاء القسم. وباعتباره أكبر فعالية من نوعها على مستوى المنطقة، شكل معرض «أوتوميكانكا دبي» بوابة تجارية رئيسية للأسواق التي يصبغ الوصول إليها، حيث يربط بين الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا ودول رابطة الدول

تتضمن لقاء كبار المسؤولين والمشاركة في أسبوع استراليا للطاقة

دائرة الطاقة تفتح آفاق التعاون الدولي في قطاع الطاقة مع استراليا

في العديد من المجالات، وبلغ حجم التبادل التجاري غير النفطي بين البلدين نحو 3.3 مليار دولار بنهاية العام 2017، بنمو يتجاوز نسبتته 16% عن العام الذي سبقه، فضلاً عن حركة نشطة في قطاع النقل الجوي والبحري والتعاون في مختلف المجالات. ويقيم معالي المهندس عويضة مرشد المر كلمة خلال فعاليات «أسبوع استراليا للطاقة» حول التحول إلى الطاقة النظيفة. ويشترك في المؤتمر الدولي إلى جانب دائرة الطاقة، وفود من كبرى المنظمات العالمية العاملة في قطاع الطاقة، وصناع القرار، ومطوري تكنولوجيا الطاقة، ومراكز الأبحاث العالمية، وشركات الطاقة في العالم. وكبار مستخدمي الطاقة في العالم. ويمثل أسبوع استراليا للطاقة



نقلة نوعية في قطاع الطاقة وتحقيق النمو الاقتصادي القائم على التنمية المستدامة.. وتتضمن العلاقات الإماراتية الأسترالية بالزيد من التطور والتعاون المشترك

شركات الطاقة الأسترالية ورجال الأعمال والمختصين بالقطاع. ويتوج الوفد زيارته بالمشاركة في فعاليات أسبوع استراليا للطاقة الذي تتعدد أعماله خلال الفترة من 11-14 يونيو في مدينة ملبورن الأسترالية. ومن جهته قال معالي المهندس عويضة مرشد المر: «تمثل زيارة استراليا أهمية كبيرة لنا في دائرة الطاقة، حيث تحظى العلاقات الأسترالية الإماراتية بالتعاون المتميز في مختلف المجالات، وعلى رأسها قطاع الطاقة. ونسعى من خلال هذه الزيارة إلى عقد المزيد من الشراكات الاستراتيجية مع كبرى منظمات الطاقة العالمية بهدف تعظيم الاستفادة من موارد الطاقة في أبوظبي وترشيد استخدام الطاقة وتعزيز جهود الارتقاء بمنظومة إدارة الطاقة، وذلك في إطار رؤية أبوظبي 2030 الرامية إلى إحداث

شركات الطاقة الأسترالية ورجال الأعمال والمختصين بالقطاع. ويتوج الوفد زيارته بالمشاركة في فعاليات أسبوع استراليا للطاقة الذي تتعدد أعماله خلال الفترة من 11-14 يونيو في مدينة ملبورن الأسترالية. ومن جهته قال معالي المهندس عويضة مرشد المر: «تمثل زيارة استراليا أهمية كبيرة لنا في دائرة الطاقة، حيث تحظى العلاقات الأسترالية الإماراتية بالتعاون المتميز في مختلف المجالات، وعلى رأسها قطاع الطاقة. ونسعى من خلال هذه الزيارة إلى عقد المزيد من الشراكات الاستراتيجية مع كبرى منظمات الطاقة العالمية بهدف تعظيم الاستفادة من موارد الطاقة في أبوظبي وترشيد استخدام الطاقة وتعزيز جهود الارتقاء بمنظومة إدارة الطاقة، وذلك في إطار رؤية أبوظبي 2030 الرامية إلى إحداث

«ديوا» تعزز تعاونها الاستراتيجي مع «مصدر»

الرئيس التنفيذي لـ «مصدر» ضم الدكتورة لمياء نواف فواز المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في «مصدر» ومدير إدارة جائزة زايد للاستدامة، وتطرقت المحادثات لمشاركة هيئة كهرباء ومياه دبي في الدورة الـ 13 للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2020 التي تستضيفها «مصدر» في العاصمة أبوظبي وتعد إحدى الفعاليات الرئيسية ضمن «أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020» المنصة التي تجمع تحت مظلتها المجتمع الدولي بهدف مناقشة قضايا الاستدامة والتي ساهمت منذ انطلاقتها في تحفيز الجهود لتسريع وتيرة التنمية المستدامة. كما تم استعراض المشاركة المميزة للهيئة بصفتها «شريك الكفاءة» في فعاليات الدورة الثانية عشرة للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2019 التي نظمت في يناير الماضي. وقال سعادة سعيد محمد

الرئيس التنفيذي لـ «مصدر» ضم الدكتورة لمياء نواف فواز المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في «مصدر» ومدير إدارة جائزة زايد للاستدامة، وتطرقت المحادثات لمشاركة هيئة كهرباء ومياه دبي في الدورة الـ 13 للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2020 التي تستضيفها «مصدر» في العاصمة أبوظبي وتعد إحدى الفعاليات الرئيسية ضمن «أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020» المنصة التي تجمع تحت مظلتها المجتمع الدولي بهدف مناقشة قضايا الاستدامة والتي ساهمت منذ انطلاقتها في تحفيز الجهود لتسريع وتيرة التنمية المستدامة. كما تم استعراض المشاركة المميزة للهيئة بصفتها «شريك الكفاءة» في فعاليات الدورة الثانية عشرة للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2019 التي نظمت في يناير الماضي. وقال سعادة سعيد محمد

الرئيس التنفيذي لـ «مصدر» ضم الدكتورة لمياء نواف فواز المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في «مصدر» ومدير إدارة جائزة زايد للاستدامة، وتطرقت المحادثات لمشاركة هيئة كهرباء ومياه دبي في الدورة الـ 13 للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2020 التي تستضيفها «مصدر» في العاصمة أبوظبي وتعد إحدى الفعاليات الرئيسية ضمن «أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020» المنصة التي تجمع تحت مظلتها المجتمع الدولي بهدف مناقشة قضايا الاستدامة والتي ساهمت منذ انطلاقتها في تحفيز الجهود لتسريع وتيرة التنمية المستدامة. كما تم استعراض المشاركة المميزة للهيئة بصفتها «شريك الكفاءة» في فعاليات الدورة الثانية عشرة للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2019 التي نظمت في يناير الماضي. وقال سعادة سعيد محمد

الرئيس التنفيذي لـ «مصدر» ضم الدكتورة لمياء نواف فواز المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في «مصدر» ومدير إدارة جائزة زايد للاستدامة، وتطرقت المحادثات لمشاركة هيئة كهرباء ومياه دبي في الدورة الـ 13 للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2020 التي تستضيفها «مصدر» في العاصمة أبوظبي وتعد إحدى الفعاليات الرئيسية ضمن «أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020» المنصة التي تجمع تحت مظلتها المجتمع الدولي بهدف مناقشة قضايا الاستدامة والتي ساهمت منذ انطلاقتها في تحفيز الجهود لتسريع وتيرة التنمية المستدامة. كما تم استعراض المشاركة المميزة للهيئة بصفتها «شريك الكفاءة» في فعاليات الدورة الثانية عشرة للفترة العالمية لطاقة المستقبل 2019 التي نظمت في يناير الماضي. وقال سعادة سعيد محمد

رئيس لجنة مؤتمر الطاقة العالمي يجتمع مع مسؤولي قطاع الطاقة في روما

بحث سبل التعاون وعرض خبرات الطاقة الإيطالية ضمن مؤتمر الطاقة العالمي الرابع والعشرين

كمؤتمر الطاقة العالمي دوراً كبيراً في عملية التحول نحو الطاقة المستدامة، وتستعرض أعمال المؤتمر أفضل الاستراتيجيات والجهود لتسريع كل الدول من تجارب الدول الأخرى. وفي منطقة البحر المتوسط تحديداً، لا بد من تعزيز التعاون في سبيل قيادة حول المنطقة نحو مستقبل مستدام، وسيتم ذلك بدءاً من تحسين وزيادة الحوار في مجال الطاقة بين أوروبا والشرق الأوسط بهدف مشاركة أفضل الممارسات والتشجيع على توسيع البنية التحتية للطاقة».

المدير العام للوكالة الدولية للطاقة المتجددة (إيرينا)، والدكتورة هدى بن جنة علال المدير العام لمرصد الطاقة للمتوسط، وتهدف الندوة إلى تسليط الضوء على المسارات التي يجب أن تتخذها دول المنطقة من أجل تعزيز أفاق التعاون الإقليمي بشكل منظم حول تطبيق إطار عمل مستدام للطاقة في البحر المتوسط.

«إيني» الإيطالية للنفط والغاز، وتم في الملتقى الاطلاع على برنامج المؤتمر والفعاليات والمبادرات المرافقة للحدث، ومناقشة عدة مواضيع مشتركة وتبادل وجهات النظر حول تطوير مرحلة الانتقال بمشهد الطاقة في القارة الأوروبية ومنطقة الخليج العربي. وكشفت اللجنة الوطنية الإيطالية عن تنظيم ندوة على هامش المؤتمر في أبوظبي تحت عنوان «مسارات تحول الطاقة الإقليمي في البحر المتوسط». وسيشارك في الفعالية السيد فرانسيسكو لا كاميرا،

التقى سعادة الدكتور مطر النيايدي، رئيس اللجنة التنظيمية لمؤتمر الطاقة العالمي الرابع والعشرون، مع ممثلي قطاع الطاقة الإيطالي في روما لبحث مجالات مشاركة قطاع الطاقة في إيطاليا ضمن مؤتمر الطاقة العالمي الذي تستضيفه مدينة أبوظبي خلال الفترة من 12-9 سبتمبر المقبل. جاء ذلك في الملتقى الذي نظمته اللجنة الوطنية الإيطالية في مجلس الطاقة العالمي والذي استضافته شركة





خلال لقاء المنصوري ووزير التجارة الأمريكي على هامش قمة «اختر أميركا للاستثمار»

الإمارات والولايات المتحدة تؤكدان متانة العلاقات الاقتصادية والاستثمارية المشتركة الاتفاق على أهمية متابعة ملف الرسوم المفروضة على صادرات الإمارات من الألومنيوم إلى الولايات المتحدة

واشنطن وكاليفورنيا وتكساس وفلوريدا ونيويورك... الأنشطة تجارياً مع دولة الإمارات شركات الطيران الإماراتية بين أكبر مشتري طائرات «بوينج» الأمريكية في العالم

•• واشنطن - الفجر:

أكدت دولة الإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية متانة العلاقات الاقتصادية والاستثمارية والتجارية بين البلدين والتي تركز على نموذج متميز يخدم الصالح المشتركة والمنفعة المتبادلة بين الجانبين، وهو ما يجسد النمو المتواصل في أرقام التجارة البينية والتدفقات الاستثمارية الضخمة في الاتجاهين.

جاء ذلك خلال اجتماع عالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد مع ويلبور روس، وزير التجارة الأمريكي، على هامش أعمال قمة اختر أميركا للاستثمار 2019، وذلك بحضور معالي يوسف العتيبة سفير دولة الإمارات لدى الولايات المتحدة الأمريكية، وسعادة عبد الله آل صالح، وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية، وسعود النويس المحق التجاري بسفارة دولة الإمارات في الولايات المتحدة الأمريكية، ومروان بن جاسم السراال الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير «شروق».

وأكد معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري، وزير الاقتصاد، أن العلاقات الاقتصادية بين دولة الإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية تقوم على أسس متينة قوامها الصداقة والاحترام المتبادل وتحقيق الصالح المشتركة..

وأنها تشهد نمواً متواصلاً وتنطوي على آفاق واسعة للتعاون في مختلف المجالات التجارية والاستثمارية بما يلي التطلعات التنموية للبلدين، مشيراً إلى أن استثمارات الدولة في الولايات المتحدة تعد الأكبر بين الدول العربية المستمرة في أمريكا.

تعزيز التعاون

وبحث الجانبان خلال اللقاء أطر تعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين، وسبل الارتقاء بأفاق التعاون الثنائي بين البلدين بالتركيز على الجوانب الاقتصادية والتجارية والاستثمارية ومواصلته العمل على إيجاد الحلول السريعة لأي تحديات أو قضايا قد تطرأ نتيجة المتغيرات السريعة على الساحة الاقتصادية العالمية، وتوفير البيئة المحفزة والإجراءات الميسرة لنمو الأنشطة التجارية المتبادلة في مختلف القطاعات ذات الاهتمام المشترك.

وناقش الجانبان خلال الاجتماع المستوى الراهن للعلاقات الاقتصادية والتجارية، ومجالات تطويرها وتنميتها خلال المرحلة المقبلة في ظل الفرص الاستثمارية الواعدة المطروحة في أسواق الطرفين، وبلاستفادة من اتفاقيات التعاون والشراكة الموقعة في العديد من القطاعات الحيوية.

القضايا التجارية

كما تم استعراض عدد من التحديات والقضايا التجارية والاستثمارية، التي طرأت أخيراً على أجندة التعاون الاقتصادي المشترك، ومناقشة سبل تجاؤها للوصول بأفاق التعاون الثنائي إلى مستويات أكثر تميزاً.

وبحث الجانبان على وجه الخصوص الإجراءات الأخيرة التي اتخذتها الولايات المتحدة الأمريكية على واردات الحديد والألومنيوم المتجهة إلى أسواقها، حيث تعد الإمارات

من أهم مصدري الألومنيوم إلى الولايات المتحدة، وركز الجانبان على بحث الوسائل الكفيلة بتجنب الأثر السلبي لتلك الإجراءات والرسوم الجديدة على صادرات دولة الإمارات من الألومنيوم إلى الولايات المتحدة، حيث أبدى الوزير الأمريكي اهتمامه خصوصاً على الصعيد الاقتصادي في الحكومة الأمريكية بهذا الشأن.

وأكد المنصوري قوة العلاقات الثنائية التي تجمع دولة الإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية، خصوصاً على الصعيد الاقتصادي والتجاري، حيث تشكل الإمارات أحد أهم وأكبر الأسواق للصادرات الأمريكية في المنطقة، فيما تشكل الولايات المتحدة رابع أكبر شريك تجاري للدولة.

وأعرب سلطان بن سعيد المنصوري عن الاهتمام الحكومي في دولة الإمارات بمواصلة هذا الزخم الذي تشهده العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الجانبين بما يحقق أهدافهما التنموية وينسجم مع الأجندة الاقتصادية لكل منهما، مؤكداً حرص الدولة على تيسير حركة التجارة والاستفادة من الإسكانات الواسعة التي تتميز بها البيئة الاقتصادية والاستثمارية لدولة الإمارات.

صادرات إماراتية

وأضاف المنصوري، أنه بالنظر إلى أرقام التبادل التجاري بين البلدين، نجد أنها ضاعفت خلال العقد الماضي، حيث سجلت التجارة الخارجية غير

الضخمة والمتوسطة والشركات حديثة النشأة والقائمة على الابتكار والأفكار المبدعة.

ووفق الجانبان على أهمية اللقاءات الرسمية وزيارات الوفود والبعثات التجارية المتبادلة والمشاركة الفاعلة في الفعاليات والعارض التي تستضيفها البلدين على غرار قمة اختر أميركا 2020 وكذلك فعالية اكتشاف أميركا، وفلوريدا ونيويورك.

وأشار المنصوري إلى اهتمام الشركات الإماراتية بتوسيع استثماراتها في مختلف الولايات الأمريكية، لافتاً إلى أن الرصيد التراكمي للاستثمارات الإماراتية المباشرة في السوق الأمريكية يزيد عن 26.6 مليار دولار، وهو ما يسهم بشكل مباشر في توفير الألف من فرص العمل في الولايات المتحدة، لافتاً إلى أن استثمارات الشركات الإماراتية تنسجم بالتنوع والجودة والخبرة، فيما تركز العلاقات التجارية الثنائية على قطاعات حيوية مثل الطيران والرعاية الصحية والتكنولوجيا والتشييد والبناء، إذ تعد شركات الطيران الإماراتية من بين أكبر مشتري طائرات «بوينج» الأمريكية في العالم.

وأكد المنصوري على وجود العديد من الفرص الواعدة لاستثمارها خلال المرحلة المقبلة، خصوصاً في ظل الخطوات المدروسة التي تقوم بها دولة الإمارات للتحول إلى اقتصاد معرفي قائم على الابتكار والريعية في تطوير إمكانات الدولة في هذا الصدد، وهو ما يطرح العديد من الفرص أمام الشركات الأمريكية للتوسع في السوق الإماراتية، خصوصاً الشركات الصغيرة والمتوسطة والشركات حديثة النشأة والقائمة على الابتكار والأفكار المبدعة.

ووفق الجانبان على أهمية اللقاءات الرسمية وزيارات الوفود والبعثات التجارية المتبادلة والمشاركة الفاعلة في الفعاليات والعارض التي تستضيفها البلدين على غرار قمة اختر أميركا 2020 وكذلك فعالية اكتشاف أميركا، وفلوريدا ونيويورك.

وأشار المنصوري إلى اهتمام الشركات الإماراتية بتوسيع استثماراتها في مختلف الولايات الأمريكية، لافتاً إلى أن الرصيد التراكمي للاستثمارات الإماراتية المباشرة في السوق الأمريكية يزيد عن 26.6 مليار دولار، وهو ما يسهم بشكل مباشر في توفير الألف من فرص العمل في الولايات المتحدة، لافتاً إلى أن استثمارات الشركات الإماراتية تنسجم بالتنوع والجودة والخبرة، فيما تركز العلاقات التجارية الثنائية على قطاعات حيوية مثل الطيران والرعاية الصحية والتكنولوجيا والتشييد والبناء، إذ تعد شركات الطيران الإماراتية من بين أكبر مشتري طائرات «بوينج» الأمريكية في العالم.

وأكد المنصوري على وجود العديد من الفرص الواعدة لاستثمارها خلال المرحلة المقبلة، خصوصاً في ظل الخطوات المدروسة التي تقوم بها دولة الإمارات للتحول إلى اقتصاد معرفي قائم على الابتكار والريعية في تطوير إمكانات الدولة في هذا الصدد، وهو ما يطرح العديد من الفرص أمام الشركات الأمريكية للتوسع في السوق الإماراتية، خصوصاً الشركات الصغيرة والمتوسطة والشركات حديثة النشأة والقائمة على الابتكار والأفكار المبدعة.

ووفق الجانبان على أهمية اللقاءات الرسمية وزيارات الوفود والبعثات التجارية المتبادلة والمشاركة الفاعلة في الفعاليات والعارض التي تستضيفها البلدين على غرار قمة اختر أميركا 2020 وكذلك فعالية اكتشاف أميركا، وفلوريدا ونيويورك.

وأشار المنصوري إلى اهتمام الشركات الإماراتية بتوسيع استثماراتها في مختلف الولايات الأمريكية، لافتاً إلى أن الرصيد التراكمي للاستثمارات الإماراتية المباشرة في السوق الأمريكية يزيد عن 26.6 مليار دولار، وهو ما يسهم بشكل مباشر في توفير الألف من فرص العمل في الولايات المتحدة، لافتاً إلى أن استثمارات الشركات الإماراتية تنسجم بالتنوع والجودة والخبرة، فيما تركز العلاقات التجارية الثنائية على قطاعات حيوية مثل الطيران والرعاية الصحية والتكنولوجيا والتشييد والبناء، إذ تعد شركات الطيران الإماراتية من بين أكبر مشتري طائرات «بوينج» الأمريكية في العالم.

وأكد المنصوري على وجود العديد من الفرص الواعدة لاستثمارها خلال المرحلة المقبلة، خصوصاً في ظل الخطوات المدروسة التي تقوم بها دولة الإمارات للتحول إلى اقتصاد معرفي قائم على الابتكار والريعية في تطوير إمكانات الدولة في هذا الصدد، وهو ما يطرح العديد من الفرص أمام الشركات الأمريكية للتوسع في السوق الإماراتية، خصوصاً الشركات الصغيرة والمتوسطة والشركات حديثة النشأة والقائمة على الابتكار والأفكار المبدعة.

«الدار» تطلق مشروع «الريمان 2» بقيمة 1.7 مليار درهم

•• أبوظبي-وام:

أطلقت شركة الدار العقارية «الدار» أمس مشروعها الجديد «الريمان 2» وهو عبارة عن مجمع سكني في منطقة الشامخة بأبوظبي بتكلفة 1.7 مليار درهم.

ويتاح المشروع السكني الجديد للشراء حصراً لمواطني دولة الإمارات، وقد جاء إطلاق «الريمان 2» بعد النجاح والإقبال اللافت الذي شهده مشروع «الريمان» عند إطلاقه في يناير 2019 حيث سجل مبيعات بقيمة 1.6 مليار درهم.

ويأتي مشروع «الريمان 2» استجابة لمستويات الطلب القوية والمتزايدة على قطع الأراضي ذات التكلفة المنخفضة والمجهزة بمرافق البنى التحتية الأساسية حيث يمكن للمالكين بناء وتصميم منازل طبقاً لمواصفاتهم الدقيقة التي تلي تطلعاتهم وأذواقهم بشكل متكامل.

ويمتد المشروع على مساحة 2.4 مليون متر مربع ويضم 1690 قطعة أرض مخصصة لإنشاء الفلل وتتراوح مساحتها بين 500 و1000 متر مربع حيث تنطلق مبيعات الأراضي في تاريخ 22 يونيو الجاري.

وقال طلال الديابي الرئيس التنفيذي للدار العقارية إن مشروع الريمان 2 يأتي بعد النجاح القوي لمشروع الريمان الذي أطلقتته الدار العقارية بداية هذا العام والتزاماً منها بتوفير مشاريع سكنية عصرية تقدم مستويات عالية من الراحة والجودة وتلبي تطلعات واحتياجات مواطني الدولة.

ولفت الديابي إلى أن شركة الدار أقدمت على هذه الخطوة التوسعية في استجابة مباشرة للطلب العالي من قبل المواطنين على إنشاء مجمعات سكنية عصرية في منطقة الشامخة.



رئيس لجنة مؤتمر الطاقة العالمي يبحث التعاون مع مسؤولي قطاع الطاقة في روما

•• روما-وام:

بحث سعادة الدكتور مطر النبدي رئيس اللجنة التنظيمية لمؤتمر الطاقة العالمي الـ 24 وممثلي قطاع الطاقة الإيطالي في روما مجالات مشاركة قطاع الطاقة في إيطاليا ضمن «مؤتمر الطاقة العالمي» الذي تستضيفه مدينة أبوظبي خلال الفترة من 9 - 12 سبتمبر القادم.

جاء ذلك خلال مشاركة سعادتته في المنتدى الذي نظّمته اللجنة الوطنية الإيطالية لمجلس الطاقة العالمي واستضافته شركة «إيني» الإيطالية للنظف والغاز، وتم خلاله الاطلاع على برنامج المؤتمر والفعاليات والمبادرات المرافقة له، ومناقشة عدة مواضيع مشتركة وتبادل وجهات النظر حول تطوير مرحلة الانتقال بسببها الطاقة في القارة الأوروبية ومنطقة الخليج العربي.

وكشفت اللجنة الوطنية الإيطالية عن تنظيم ندوة على هامش المؤتمر في أبوظبي تحت عنوان «مسارات تحول الطاقة الإقليمي في البحر المتوسط» وسيشارك في الفعالية فرانسيسكو لا كاميرا، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة المتجددة «إيرينا»، والدكتورة هدى بن جنة علال المدير العام لمرصد الطاقة المتوسط وتهدف الندوة إلى تسليط الضوء على المسارات التي يجب أن تتخذها دول المنطقة من أجل تعزيز آفاق التعاون الإقليمي بشكل منظم حول تطبيق إطار عمل مستدام للطاقة في البحر المتوسط.

وقال ماركو ماغيري، الرئيس التنفيذي للجنة الوطنية الإيطالية في مجلس الطاقة العالمي - في تصريح له - إن الاجتماعات الدولية الكبرى كؤتمر الطاقة العالمي تلعب دوراً كبيراً في عملية التحول نحو الطاقة المستدامة، وتستعرض أعمال المؤتمر أفضل الاستراتيجيات والجهود لتستفيد كل الدول من تجارب الدول الأخرى.. موضحاً أنه في منطقة البحر المتوسط تحديداً، لا بد من تعزيز التعاون في سبيل قيادة توجه المنطقة نحو مستقبل مستدام، وسيتم ذلك بدءاً من تحسين وزيادة الحوار في مجال الطاقة بين أوروبا والشرق الأوسط بهدف مشاركة أفضل الممارسات والتشجيع على توسيع البنية التحتية للطاقة.

من جانبه قال الدكتور مطر النبدي إن موقع إيطاليا باعتبارها نقطة محورية بين أوروبا وشرق أفريقيا سيعلم دوراً استراتيجياً في تلبية الطلب المتزايد على الطاقة في جميع أنحاء منطقة البحر الأبيض المتوسط خلال العقود المقبلة.. لافتاً إلى أن المؤتمر سيفرّد بدعوة قادة وصناع القرار في مجال الطاقة من مختلف مناطق العالم، معرباً عن سعادتته باستعداد قطاع الطاقة الإيطالي للتواجد في أبوظبي.

شركة الدار تدعم مبادرة «المبرمج الإماراتي» لتطوير القدرات في لغة البرمجة

•• أبوظبي-الفجر:

وقع صندوق الوطن مذكرة تفاهم مع شركة الدار لدعم مبادرة «المبرمج الإماراتي» وتعزيز التعاون للمساهمة في تأهيل مبرمجين محترفين عبر تطوير قدراتهم المعرفية وإكسابهم أساسيات البرمجة ليكونوا على استعداد لتلبية متطلبات المستقبل.

وتجسد مذكرة التفاهم حرص الطرفين على تحقيق رؤية القيادة الرشيدة والعمل على المساهمة في تعزيز تنافسية وريادة الإمارات في شتى المجالات، وذلك من خلال تنمية مهارات الكفاءات المواطنة مواكبة التطورات الراهنة في العالم، كما وتتماشى مع استراتيجية أكاديميات الدار التي تسعى من خلالها إلى توفير بيئة تعليمية تكون جزءاً أساسياً من الرؤية الطموحة لدولة الإمارات وأبوظبي الرامية إلى تطوير نظام تعليمي وفق أعلى المعايير العالمية يلي الاحتياجات الحالية والمستقبلية.

وتنص مذكرة التفاهم هذه على قيام شركة الدار بتوفير الدعم لمبادرة المبرمج الإماراتي وتمكين قدرات الطلاب الإماراتيين في أكاديميات الدار التي تضم 6 مدارس وتقدم خدماتها الأكاديمية المتخصصة لـ 4.600 طالب وطالبة في مختلف أنحاء أبوظبي وتمكينهم من لغة البرمجة لضمان حصولهم على فرص متميزة في أسواق العمل وقطاعات التكنولوجيا المتطورة في المستقبل.

ويهدف البرنامج، قال محمد تاج الدين القاضي، مدير عام صندوق

إجمالي مساهماتها في الصندوق على مدى السنوات الثلاث الماضية إلى 84 مليون درهم.

ويذكر أن برنامج المبرمج الإماراتي ضمن مبادرات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتم تأهيلهم في عدد من إمارات الدولة من خلال تطوير قدرات المشاركين وإكسابهم المعارف ولغة العصر الحديث فيه عبر تقديم برامج تعليمية نظرية من خلال مجموعة من المحاضرات الصيفية، والبرامج التعليمية باستخدام شبكة الإنترنت، وأخرى تطبيقية لإكسابهم مهارات تصميم البرامج.

ويهدف «المبرمج الإماراتي» لتعليم الناشئة ممن تتراوح أعمارهم بين 7 و14 عاماً أساسيات البرمجة بطريقة تفاعلية، بحلول عام 2020 من خلال استهداف 2500 طالب وإكسابهم أساسيات البرمجة ومن ثم تسهيل 500 ممتيز منهم في برامج البرمجة المتقدمة، وذلك في وقت تشير فيه التقديرات إلى أن 60% من الوظائف ذات الأجور المرتفعة في المستقبل سوف تتطلب مهارات البرمجة الأساسية كونها تشكل عنصر رئيسي في الثورة الصناعية الرابعة.

وتعد مبادرة «المبرمج الإماراتي» أحد مبادرات صندوق الوطن، والتي تعنى بالشباب ونتاج للتعاون المشترك يجمع بين شركة «دار ماتر» ومؤسسة أجيال لإدارة المواهب التابعة لها، جامعة الإمارات، كلية المدينة الجامعية في عجمان، وجهات أخرى، وهي تهدف إلى إعداد جيل متمكن من أساسيات التكنولوجيا ولغة البرمجة.



بناء اقتصاد وطني قائم على المعرفة، وتعد هذه واحدة من المبادرات العديدة التي يقدمها «صندوق الوطن»، والتي تهدف إلى تنمية مهارات المجتمع الإماراتي وتعزيز تنافسيته على المستويين الإقليمي والعالمي، ونحن فخورون بكوننا من الداعمين الأساسيين لها، ويتماشى هذا التعاون مع جهودنا المستمرة لتمكين الكفاءات الوطنية وبناء كوادر إماراتية متمسكة بالعلم والمعرفة وقادرة على قيادة دفة الابتكار وتسخير التقنية الحديثة للارتقاء بالمجتمع.

وتعد شركة الدار من الداعمين الرئيسيين لصندوق الوطن، إذ وصل

ومجال البرمجة وتطوير مهاراتهم ليكونوا مساهمين فاعلين في مسيرة تحقيق التنمية المستدامة وبناء اقتصاد متوازن قائم على المعرفة والابتكار والابداع.

من جانبه، قال طلال الديابي الرئيس التنفيذي لشركة الدار العقارية: «تحظى مبادرة المبرمج الإماراتي بأهمية كبيرة كونها تساهم في دعم مسيرة الازدهار والتطور في دولة الإمارات وترسي الأسس لمستقبل جيل يواكب تطورات العصر ويتقن مجالات البرمجة وتقنية المعلومات، ليكون قادراً على مواصلة مسيرة

الفكرة

27



Hub71 تبرم شراكة مع منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي

أبو ظبي - وام:

أعلنت Hub71 - وجهة التكنولوجيا العالمية التي تقودها شركة مبادلة للاستثمار بالتعاون مع مايكروسوفت وصندوق "سوفت بنك فيجن" و سوق أبو ظبي العالمي - عن إبرام شراكة جديدة مع منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي الذي يعد جزءاً من شبكة عالمية مكرسة لترويج وتعزيز منظومة ريادة الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وتعد Hub71، إحدى المبادرات الرئيسية ضمن برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية "عفا 21" الذي يهدف إلى دفع عجلة التنمية الاقتصادية في إمارة أبوظبي بالإضافة إلى توفير بيئة داعمة لريادة الأعمال. وفي ظل هدف مشترك يتمثل في دعم رواد الأعمال للوصول إلى المستوى العالمي تعد هذه الشراكة جزءاً من جهود أكبر على مستوى المنطقة.

ووفقاً لتقرير حديث صادر عن منصة MAGNITT المتخصصة في شؤون الشركات الناشئة شهدت الاستثمارات الموجهة للشركات الناشئة التي تتخذ من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مقراً لها زيادة بنسبة 222 في المئة بين عامي 2015 و 2018 ومع إبرام 404 صفقات على مستوى العالم العربي في عام 2018 فإن جميع المؤشرات الرئيسية للمؤسسات تتزايد إلى وجود المزيد من النمو والفرص. وأظهر تقرير MAGNITT أيضاً أن 35 في المائة من إجمالي الشركات الناشئة في العالم العربي لديها مقرات في دولة الإمارات وفي ظل سعي هذه الشركات للوصول إلى مرحلة النضج ستعمل Hub71، عن قرب مع منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي لإيجاد شركات ناشئة ورواد أعمال مستعدين لتحقيق النمو على الصعيد العالمي ومنحهم فرصاً غير مسبوقة للوصول إلى الأسواق العالمية ورأس المال والسياسات التنظيمية المرنة في دولة الإمارات.

وقال محمود عدوي الرئيس التنفيذي لمنصة Hub71 إن المنطقة توفر اليوم مقومات ملائمة لإطلاق الشركات الناشئة ولكن على الرغم من أن تأسيس الشركات وممارسة الأعمال التجارية على أرض الواقع يعد إنجازاً كبيراً إلا أنه من الصعب إيجاد طرق لتوسيع نطاق هذه الشركات. وأضاف أنه في ظل مجموعة العناصر الفريدة التي توفرها Hub71 وتشمل الوصول إلى رأس المال وشبكات العلاقات المحلية والعالمية ونخبة من شركاء الأعمال والتكنولوجيا إلى جانب البيئة التنظيمية الجذابة يمكننا جعل هذه الخطوة التالية أكثر سهولة. وتابع "أن شراكتنا مع منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي تسلط الضوء على التزامنا بدعم المواهب الاستثنائية في المنطقة كما أنها تمكن Hub71 من أن تكون منصة انطلاق عالمية للتأثيرات المختلفة. من جيتها قالت ملا فاضل رئيسة مجلس إدارة منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي إنه منذ إنطلاقته عام 2005 ساهم منتدى MIT لريادة الأعمال في العالم العربي في تغيير نظرة الآلاف من أبناء المنطقة نحو ريادة الأعمال والابتكار ومن خلال هذه الشراكة يمكن لبناء Hub71 الاستفادة من شبكتنا من الخريجين بهدف استقطاب رواد أعمال جدد في مجال التكنولوجيا إلى أبوظبي ليستفيدوا من شبكات علاقاتنا في تحقيق التوسع والنمو لشركاتهم الناشئة على الصعيد العالمي.

وتمثل منصة Hub71 منظومة عالمية تدعمها حكومة أبوظبي وشركاء عالميون وتهدف إلى توفير بيئة مناسبة لمساعدة الشركات الناشئة ورواد الأعمال على التطور والتوسع وبناء شركات مؤثرة.

وباتت المنصة اليوم الوجهة المفضلة لشركات التكنولوجيا والشركات الناشئة والمستثمرين الذين يتطلعون للاستفادة من فرص النمو في أحد أسرع اقتصادات العالم نمواً.

بالشراكة، يضم وفد إمارة الشارقة ممثلين عن كل من هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير "شروق" وشركة "طيران الإمارات" و العربية للطيران" و "شركة الشارقة الوطنية للفنادق" و وكالة الشرق للسفرات والسياحة" التي تتخذ من الشارقة مقراً رئيسياً لها، إلى جانب كل من "مجموعة الشارقة للضيافة" بإدارة العلامة التجارية لمسك و"منتجع كورال بيتش الشارقة" و"جولدن تولىب للشقق الفندقية" و"منتجع وسبا شيراتون شاطئ الشارقة" و"فندق فور بوينتس باي شيراتون الشارقة" و"فندق أوكسيدنتال الشارقة جراندي".



ينظمه مجلس سيدات أعمال دبي بالتعاون مع جامعة ولونغونغ بدبي وهيئة الأمم المتحدة في 18 يونيو

منتدى شركات المستقبل يناقش مفاهيم الابتكار والاستدامة والاندماج لمواجهة التحديات وتعزيز المساواة بين الجنسين

دبي - الفجر:

ينظم مجلس سيدات أعمال دبي بالتعاون مع جامعة ولونغونغ في دبي وهيئة الأمم المتحدة في 18 من يونيو الجاري منتدى تحت عنوان "الاندماج والابتكار والاستدامة: شركات المستقبل"، حيث يحمل المنتدى شعار "Balance for Better"، ويركز على الاعتماد الأمثل لمفاهيم عالمية رئيسية كالابتكار والاستدامة والمساواة بين الجنسين في بيئة الأعمال في عصر يشهد ثورة تقنية ومتغيرات

تكنولوجية عالمية. يعتبر المنتدى استكمالاً لسلسلة ورش المرأة في القيادة التي بدأت منذ العام 2015 بالتعاون بين جامعة ولونغونغ في دبي ومجلس سيدات أعمال دبي وهيئة الأمم المتحدة، وبدعم من سعادة رجا عيسى القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي، ويناقش قدرة الشركات على التكيف مع المتغيرات التقنية، وكيفية التزامها تجاه جميع الأطراف المعنية، مع التركيز على اعتماد توجه متكامل وشامل للابتكار لمواجهة تحديات الأعمال، قائم على الاحتواء

والتعاون والانفتاح وتبادل الخبرات والشراكات. ويسلط من خلال كلماته وجلسته النقاشية الضوء على أهمية الدمج بين العنصر البشري والتقدم التكنولوجي للوصول إلى ابتكار مستدام يحقق الغايات التنموية، ويعزز من الدور الذي تلعبه المرأة في بيئة الأعمال باعتبارها عنصراً قوياً هاماً في المنظومة المتكاملة لدورة الأعمال. سيهدد المنتدى الذي سيقام في مقر غرفة تجارة وصناعة دبي كلمة افتتاحية لسعادة رجا عيسى القرق،

ورئيس مجلس سيدات أعمال دبي، وكلمة رئيسية للبروفيسور محمد فال محمد سالم زين، رئيس جامعة ولونغونغ في دبي. ويشارك في الجلسة النقاشية التفاعلية كل من أصغر رضا، رئيس الصيرفة المؤسسية في بنك جيه بي مورجان، والدكتورة زينة خوري ستيفنز، المدير التنفيذي الطبي في مركز كليمنصو الطبي بدبي وسوزان جين مدير التسويق في شركة "تي بي إم الشرق الأوسط وأفريقيا"، وسيدبر الجلسة النقاشية البروفيسورة باياري

يصل إجمالي العمالة في هذه الشركات إلى 25,458 عاملاً ومعدل البقاء إلى 96%

اقتصادية دبي: 1,765 شركة إجمالي الشركات الفعالة في منطقة رأس الخور

دبي - الفجر:

أظهر تقرير صادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري في دائرة التنمية الاقتصادية بدبي أن إجمالي الشركات الفعالة في منطقة رأس الخور يصل إلى 1,765 شركة توزعت حسب النشاط كالآتي: التجارية (1260) وبلغت حصتها (71.4%)، المهنية (406) وبلغت حصتها (23%)، ثم الصناعية (99) وبلغت حصتها (5.6%). ويوضح التقرير حجم النشاط التجاري في منطقة رأس الخور لإعطاء مجتمع الأعمال لمحة تعريفية عن واقع الأعمال والفرص المتوفرة في تلك المنطقة. وتأسست أول شركة تاريخياً في رأس الخور عام 1971 في مجال تصنيع إطارات السيارات، تلتها عام 1972 شركة تجارية، ثم أربعة شركات عام 1973 في مجال المقاولات، وتجارة مواد البناء، وتجارة المحروقات، وورشة إصلاح سيارات. ووصل إجمالي عدد المستثمرين في الشركات العاملة بمنطقة رأس الخور إلى 8,221 مستثمر منهم 7,724 رجل أعمال وتصل نسبتهم إلى 94% و497 من سيدات الأعمال (6%)، معظمهم من الجنسية الإماراتية، تليها

الهند، وباكستان، والأردن، وبنجلادش، والصين، ومصر، وبريطانيا، واليمن، والسعودية، ولبنان، في حين بلغ إجمالي العمالة في هذه الشركات إلى 25,458 عاملاً. ويصل معدل البقاء إلى 96%. ووصل عدد الأنشطة التي تمارسها الشركات في منطقة رأس الخور إلى 3,026 نشاط ومن أبرزها: تجارة المواد الغذائية، المقاولات وما يتعلق بها، النقل والشحن والتخزين، إصلاح المركبات، المطاعم والمقاهي، صيانة المباني والحراس والتنظيف، تأجير الآلات والمعدات، مجموعة الملابس الجاهزة، تجارة قطع غيار السيارات، وتجارة المعدات الميكانيكية والهندسية. ويضم الشكل القانوني للشركات العاملة في منطقة رأس الخور كل من ذات مسؤولية محدودة (1,239)، ومؤسسة فردية (385)، أعمال مدنية (96)، شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (20)، فرع لشركة مقرها في إمارة أخرى (12)، شركة تضامنية (8)، فرع شركة خليجية (4)، وفرع شركة/ مؤسسة مقرها منطقة حرة (1). تبين نتائج الدراسة نمو الحركة التنافسية وتوافر العديد من الفرص الواعدة لرجال الأعمال الراغبين في التوسع بمشاريعهم في مختلف القطاعات. ويركز

شاملة بودابست ووارسو وبراغ في دفعة قوية لجهود زيادة التدفقات السياحية إلى الإمارة

«سياحة الشارقة» تطلق جولة ترويجية لأول مرة في أسواق أوروبا الوسطى



بحث بناء شراكات استراتيجية طويلة الأمد واستكشاف آفاق إطلاق مشاريع مشتركة في المستقبل.

وأضاف المدفوع: "نتطلع، من خلال الأجنحة المقررة على هامش الجولة، إلى تعزيز الوعي حول العروض المتنوعة والمرافق المتطورة والعالم التنوع الاقتصادي للإمارة. ويأتي تنظيمنا لهذا النوع من الجولات الترويجية بمثابة دليل واضح على التزامنا المستمر بالوصول إلى أسواق عالمية جديدة وجذب شريحة أوسع من السياح، بما يتواءم مع الأهداف الطموحة لـ "رؤية الشارقة السياحية 2021". ونتطلع قديماً إلى إبراز المعالم السياحية الجاذبة والمقومات التنافسية التي تعزز الحضور النوعية المشرقة كوجهة مفضلة للزوار العالميين. ويعتزم وفد "هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة" خلال الجولة الترويجية، التي تبرز في مقدمة المبادرات النوعية المقررة خلال العام 2019، تنظيم لقاءات مباشرة مع ممثلي أبرز الشركات السياحية ووكالات السفر وخطوط الطيران والرواد ضمن القطاع السياحي وعقد سلسلة من الورش التفاعلية، في سبيل



الشارقة - الفجر:

أطلقت "هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة" جولة ترويجية لأول مرة في أوروبا الوسطى والتي تستهدف 3 أسواق رئيسية بالتعاون مع شركة "طيران الإمارات"، وذلك تماشياً مع مساعيها الرامية إلى الوصول إلى أسواق جديدة والترويج للمقومات السياحية والترفيهية والثقافية والتاريخية التي تجعل إمارة الشارقة وجهة رائدة على خارطة السياحة العالمية. وشملت الجولة، المقامة في الفترة بين 11 و14 يونيو الجاري، كلاً من بودابست ووارسو وبراغ، بالتزامن مع الأجنحة المحلية المكثفة للجهات والمؤسسات في القطاعين الحكومي والخاص في إمارة الشارقة والتي تهدف إلى دعم "رؤية الشارقة السياحية 2021" لزيادة التدفقات السياحية إلى الإمارة للوصول إلى أكثر من 10 مليون سائح بحلول العام 2021. وقال سعادة خالد جاسم المدفوع، رئيس "هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة": "تندرج الجولة



التي ترقى إلى مستوى تطلعات محبي الترفيه والمغامرات والطبيعة والثقافة والتاريخ. وتبرز الإمارة اليوم خياراً مفضلاً للسياح الباحثين عن تجربة متفردة، كونها تقدم منتجات ووجهات سياحية مبتكرة وصديقة للبيئة ومجموعة من المنشآت الفندقية التي تثير تجربة السائح. وتتنامى جاذبية الإمارة كمركز تجاري وسياحي رائد عالمياً، في ظل الجهود الحكومية المتواصلة للارتقاء بالبنية التحتية وتطوير المرافق الحيوية وتوفير التسهيلات الضامنة للوصول سهل وسريع للسياح والزوار. ويجدر الذكر أنه وإلى جانب وفد "هيئة الإنماء التجاري والسياحي



منوعات الفكر 30

موسوعات عريقة وحديثة، ثقافية ومتخصصة.. تحفل بالمعلومات الدقيقة والموثقة

الأرشيف الوطني يثري مكتبة الإمارات بعدد من الموسوعات الكبرى الشاملة والمتخصصة



وهي مرتبة حسب الأحرف الأبجدية العربية، ومزودة بوسائل إيضاحية ملونة ورسوم وخرائط. وتقتني مكتبة الإمارات أيضاً موسوعة "أعلام اليمن ومؤلفيه"، وقد أشرف على هذه الموسوعة الباحث والكتّاب اليمني عبد الولي الشميري وهي تحتوي قرابة عشرين ألف من أعلام اليمن القدامى والمعاصرين في مختلف التخصصات، من السياسة والحكام، والقادة والعلماء، والمؤلفين والمبرزين في مجالات مختلفة. وقد استغرق العمل في هذه الموسوعة قرابة عقد ونصف وصدرت في نسخة إلكترونية وأخرى ورقية تجريبية، وتتألف النسخة الورقية الكاملة من "أعلام اليمن ومؤلفيه" من خمسة عشر مجلداً. ومن الموسوعات القديمة في الأرشيف الوطني موسوعة "خريدة القصر وجريدة العصر" وهي تتألف من 21 مجلداً، ترجم فيه مؤلفها عماد الدين الأصفهاني لشعراء عدة في القرنين الخامس والسادس الهجريين. وتحتوي مكتبة الإمارات على عدد كبير من الموسوعات باللغة العربية والانجليزية مثل: الموسوعة التاريخية لشعوب الشرق الأدنى وحضاراته، والموسوعة الإماراتية الشاملة، وموسوعة المرأة الإماراتية، وموسوعة مملكة البحرين الشاملة، وموسوعة المملكة العربية السعودية،

وتعد الموسوعة الفلسطينية "بلسطينكا Palestinica" أهم عمل أكاديمي صدر عن فلسطين في مئة عام، وهي الأوسع من حيث البحث والتاريخ، عمل على إعدادها الدكتور محمد هاشم غوشة، وقد استغرق في إعدادها أكثر من اثني عشر عاماً، وقد أكد فيها عروبة فلسطين بالوثائق، وتمتاز الموسوعة بتنوع مصادرها ومراجعتها، وتمتاز برصد الحياة اليومية في الحارات والأسواق والبيوت والعمل والمزارع وغيرها من مظاهر الحياة، التي تدل على أنه في فلسطين وفي القدس وبشر وتاريخ وحضارة. احتوت الموسوعة الفلسطينية "24" مجلداً موزعاً في سبعة آلاف صفحة، فيها آلاف الوثائق والصور والخرائط، والرسومات التوضيحية، وآلاف نماذج الأختام التي كانت تستخدم لتوقيع الاتفاقيات والعقود، ومواد أرشيفية أولية تنشر للمرة الأولى. وتضمنت الموسوعة أيضاً نحو ثلاثة آلاف وثيقة عثمانية لعائلات فلسطينية، و1200 حجة وقف لعائلات أخرى تثبت أن من يملك الأرض هم الفلسطينيون، في حين احتوت ثمانية مجلدات من الموسوعة على "12" ألف رسمه لمؤرخين أوروبيين خلال زيارتهم لفلسطين. وأما "الموسوعة العربية العالية" فهي تقع في "30" مجلداً، وتعد عملاً موسوعياً تعليمياً وثقافياً،

•• أبوظبي - الفجر:

تضع مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني في متناول روادها عدداً من دوائر المعارف والموسوعات المهمة الشاملة والمتخصصة الغنية بالمعارف، وتأتي في مقدمة هذه الموسوعات: "موسوعة زايد"، و"الموسوعة الفلسطينية"، الصادرة حديثاً، وموسوعة "خريدة القصر وجريدة العصر"، و"الموسوعة العربية العالمية"، وغيرها. ويأتي اهتمام مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني بالموسوعات الشاملة والمتخصصة انطلاقاً من كون هذه الموسوعات تقدم للباحث الحقائق والعلوم الوثيقة التي كتبها المتخصصون والخبراء، ولأنها توفر الوقت، وتمكن من الوصول إلى الإجابات والاستفسارات الصحيحة والكافية والواقفة في موضوعات معينة بيسر وسهولة عبر كتابات وفهارس الموسوعات المتخصصة. وقد عملت "موسوعة زايد"، على تقديم الكثير من المعلومات عن دولة الإمارات العربية المتحدة التي شهدت منذ قيامها تحولات بعيدة المدى بمعدلات قياسية وفي زمن قصير بالنسبة لأعمار الشعوب حتى صارت صرحاً حضارياً بفضل جهود القائد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه.

وهي أكبر موسوعة عربية عن الإبل، وموسوعة "العادات أكبر موسوعة عربية عن الخيل.

والموسوعة العمانية الشاملة، وموسوعة أعلام الخليج، وقد صدرت عن الأرشيف الوطني موسوعة "المأمورة"



فحاليات تتضمن عروضاً مسرحية وورش عمل تفاعلية وأنشطة ثقافية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تطلق مبادرات مجتمعية في مكتباتها احتفاءً بعام التسامح

عليهم بالتعاون مع بلدية أبوظبي، ومن ثم إجراء فحص السكري بالتعاون مع مركز إمبrial كوليديج لندن للسكري. مكتبة زايد المركزية

تشارك مكتبة زايد المركزية في مدينة العين الاحتفاء بعام التسامح من خلال مجموعة من الأنشطة والورش الممتعة للأطفال وذويهم. سيتم



وامتثالاً، عبر الترحيب بالمشاركين وعرض فيلم عن التسامح وتقديم فترة ألعاب وتسابلي للجمهور والمشاركين.

فعاليات مكتبة الباهية

استضافت مكتبة الباهية أمس الأربعاء الموافق 12 يونيو الجاري مجموعة من الفعاليات في الفترة الصباحية، بمشاركة من دائرة شؤون البلدية فرع الشهامة، والتي تتضمن عرض فيديو عن المكتبات وفترة حول "أهمية القراءة"، بالإضافة إلى فترة تكريم وشكر للعاملين المشاركين.

وتتضمن الفترة المسائية فقرات بمشاركة كل من هيئة الهلال الأحمر الإماراتي وصندوق الزكاة، تشمل فترة "قصة عن التسامح"، وفترة مسابقات. مكتبة الوثبة

تضمنت الفعاليات التي استضافتها مكتبة الوثبة أمس الأربعاء الموافق 12 يونيو الجاري، بمشاركة مؤسسة زايد العليا، العرض المسرحي الذي تقدمه الأستاذة نيروز والأستاذة أمال مطيع عن التوحد، يليه مجموعة من الزيارات الخارجية لكل من مركز النور لأصحاب الهمم، ومركز جسور لأصحاب الهمم، ومركز القدرة لأصحاب الهمم، ومركز المستقبل.

مكتبة منتزه خليفة

استضافت مكتبة منتزه خليفة أمس الأربعاء الموافق 12 يونيو الجاري مجموعة من الفقرات الصباحية من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة 12 ظهراً، والموجهة للمدارس الحكومية والأجنبية، وتضمنت الفعاليات فترة "الميكروبسيس"، وفترة "مواقف في التسامح"، وفترة "قراءة قصة عبرة"، وفترة "كلمات في التسامح" التي تتضمن عرض كلمات المغفور له، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في التسامح، وفترة "تصميم أفضل شعار لعام التسامح"، حيث سيقوم فيها الطلاب بابتكار شعار للتسامح، وفترة "سؤال وجواب"، التي سيجري فيها مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالتسامح وفترة شخصية فيونا التي تقدم ورش لترسيخ قيم التسامح، بالإضافة إلى عرض لوحات تعبر عن التسامح.

تواصل المكتبة فعاليات التي تقدمها في هذا اليوم عبر تقديم فترة "سلة التسامح، والموجهة إلى العمالة الوافدة بالدولة، سيتم فيها توزيع الهدايا

•• أبوظبي - الفجر:

تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مجموعة من المبادرات والفعاليات احتفاءً بعام التسامح، في أفرع "مكتبة"، التابعة لها على مستوى إمارة أبوظبي خلال الفترة من 10 ولغاية 13 يونيو الجاري، حيث تتضمن مجموعة من الفعاليات لختلف الفئات المجتمعية.

أقيمت الفعاليات في كل من مكتبة المرآة يوم الاثنين الموافق 10 يونيو، بينما تنعقد في مكتبة منتزه خليفة، ومكتبة الباهية، ومكتبة الوثبة يوم الأربعاء 12 يونيو، فيما تستضيف مكتبة زايد المركزية بالعين الفعاليات الخاصة بهذه المبادرة اليوم الخميس 13 يونيو. وتفتتح المكتبات أبوابها لاستقبال الجمهور من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة السابعة مساءً.

فعاليات مكتبة المرآة

استضافت مكتبة المرآة سلسلة من الفعاليات يوم أول أمس الاثنين، تضمنت مجموعة من الفقرات من الساعة العاشرة صباحاً وحتى 12 ظهراً، والتي استهدفت طلاب المدارس ومراكز أصحاب الهمم، والتي شارك في تنظيمها هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، ومؤسسة زايد العليا، ومدرسة المرآة الدولية الخاصة، ومدرسة الشموخ، وصندوق خليفة للدمع الاجتماعي.

انطلقت الفعاليات بفترة "الراوي الصغير" حيث روى فيها طالب من أصدقاء المكتبة قصة بعنوان "سفرنا التسامح" للحضور، وتبعها فترة مسرحية بعنوان "عام التسامح" قدمتها مدرسة الشموخ، وعرض مسرحي عن التوحد قدمته الأستاذة نيروز والأستاذة أمال مطيع، وفترة "صديقي اقرأ لي" حيث شارك كل طالب برواية قصة لأحد أصدقائه من أصحاب الهمم. كما شملت الفعاليات مسابقات جرى فيها طرح أسئلة متنوعة تناهس خلالها الطلاب على الفوز بالجوائز، بالإضافة إلى عرض إبداعات أصحاب الهمم ومنتجاتهم لبيع بأسعار رمزية.

وتبع هذه الفقرات مجموعة من البرامج من الساعة 4:30 عصراً وحتى الساعة 6:30 مساءً، شاركت فيها هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، وبلدية منطقة الظفرة، ومؤسسة التنمية الأسرية، حيث تم تقديم برنامج شكر

منوعات

الفكر

31



نيكول سابا

تعرض لوعكة صحية

نشرت الفنانة اللبنانية نيكول سابا ، مقطع فيديو ظهرت فيه وهي طفلة من خلال استخدامها إحدى التطبيقات، كشفت من خلاله عن تعرضها لأزمة صحية، وذلك على حسابها الخاص على احد مواقع التواصل الاجتماعي.

وظهرت نيكول في الفيديو وهي تشير الى رقبته، الا انها لم تكشف اي تفاصيل أخرى.

الجدير ذكره ان الفنانة نيكول سابا كانت قد كشفت لنا أن في جمعيتها أغنية مصرية وأخرى لبنانية ستكون مفاجأة سواء من ناحية الأشخاص الذين تعاون معهم فيها وبمضمون الأغنية ويجوزها.



كندة علوش تتمنى لو انها لم تكن مشهورة

اعربت الممثلة السورية كندة علوش عن إنزعاجها من كونها شخصية مشهورة، الامر الذي يحد من تعبيرها في الكثير من المواضيع السياسية أو الدينية أو الاجتماعية بحرية ودون تعرضها للانتقادات.

وكتبت علوش عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي قائلة: "أحيانا كثير يتمنى لو ما كنت معروفة مشان عبر عن رأيي بصراحة وبدون حساب.. لو كان في أسبوع بالنسبة يقدر الواحد يحكي ويكتب فيه اللي بدو يا بأي موضوع اجتماعي سياسي ديني فني. بدون خوف وبدون تابوهات وبدون ما يعمل حساب لأي شخص أو جهة أو مؤسسة. أكيد كانت تلت رباع الجلطات قلت.. مين متلي بيتمنى هالشي".

ومن ناحية أخرى، كانت علوش قد أعلنت عن عرضها فستان زفافها من الممثل المصري عمرو يوسف للبيوع والتبرع بالمال لإحدى الجمعيات الخيرية.



العمل الجيد يذهب إليه الجمهور في أي وقت وفي أي وسيلة عرض

هاني سلامة: الدراما لم تبعدني عن السينما رغم أنني أعشقها

أعرب الفنان هاني سلامة عن سعادته بردود الفعل حول مسلسله (قمر هادي)، قائلاً إنه سعى للاختلاف من خلال سيناريو جديد فكان اختيار هذا العمل، وتحدث عن تميز طاقمه في كل الأدوار وعلاقته المميزة مع المخرج رؤوف عبدالعزيز، مع هاني كان هذا الحوار:

• تابعك الجمهور خلال السنوات الماضية من خلال أعمال جمعتك بالمؤلف حسان دهبان، والمخرج رؤوف عبدالعزيز، وهذا العام تعاقدت مع المؤلف الشاب إسلام حافظ، فما الذي دفعك إلى التغيير؟
- المؤلف الشاب إسلام حافظ أراه من وجهة نظري مختلفاً ومميزاً ومكسباً مهماً، ليس فقط على مستوى الدراما لكن في السينما أيضاً، فهو حر في الكتابة، ومن الصعب التعديل فيها، وقادر على صياغة الحكمة بشكل مميز.

• ما الذي جذبك في سيناريو "قمر هادي" بالتحديد؟
- حين عرض المؤلف السيناريو عليّ أنا والمخرج رؤوف عبدالعزيز أعجبنا جداً، ووجدنا فيه ضاللتنا، ورأيناه صعباً وليس بسيطاً، فالمسلسل مكتوب على طريقة "السايكو

• كنت هناك مشكلة في توقيت عرض مسلسل الماضي... (الحادية عشرة مساء) كيف ترى ذلك؟
- تسير وفق القاعدة بأن الفنان لا يتدخل في اختيار مواعيت العرض، ولكن بالفعل هذا العام أرى أن الموعد مميز، وفي النهاية الدراما تحكمها قواعد أن العمل الجيد يذهب إليه الجمهور في أي وقت وفي أي وسيلة عرض.

• كيف ترى طاقم العمل الذي تتعامل معه هذا العام؟
- الحكمة الدرامية المكتوبة فرضت اختيار ممثلين مميزين في أدوارهم، وكل الممثلين أدوارهم مهمة، ولو حذفنا دوراً واحداً لوجدنا أن المسلسل سيحدث به خلل، وعلى المستوى الشخصي لا أتدخل في اختيار الفنانين، ولا أفرض رأبي على أحد، فهي وظيفة المخرج، وأرى أن دوري يجب أن يكون استشارياً فقط، وفي النهاية المخرج يختار الأبطال حسب ما يحتاج إليه النص، وسعيد جداً بالتعامل مع هؤلاء الفنانين في هذا العمل.

• لم يخضع مسلسلك للتصنيف العمري كيف ترى ذلك؟
- شيء مميز، فالمسلسل ليس به ما يتطلب المشاهدة للأعمار الكبيرة، فهو يصلح للجميع وكل الأسرة، وفي النهاية شيء مفيد للعمل.

• أنت بعيد منذ فترة عن السينما... لماذا؟ وما خططك المستقبلية؟ وهل الدراما السبب؟
- على الإطلاق لم تبعدني الدراما عن السينما، رغم أنني أعشقها، ولكن دائماً لي هدف معين هو البحث عن العمل الجيد، وكان هناك مشروع باسم "شر الحليم"، وتم تأجيل الدخول في هذا التجربة، ولا أريد أن تكون عودتي من خلاله حالياً بالرغم من أنه جيد.

• رشحك أحد المؤلفين لفيلم باسم "المدد"، هل هناك أي جديد فيه؟ وماذا عن "السلام والثعبان 2"؟
- لا أعلم شيئاً عن الفيلم حتى أن هذا المؤلف لم يتواصل معي على الإطلاق، وأنا مستعد للدخول لأي تجربة جديدة، ولكن بشرط أن تحقق الطموح لي، وأن تكون خير عودة لي للسينما، وبالفعل كان هناك حديث عن الجزء الثاني من "السلام والثعبان"، لكن حالياً أرى أنه من الصعب تقديم الجزء الثاني بعد كل هذه السنوات.

دراماً، إذن لا بد أن تقدمه وفقاً لما هو مكتوب بالضبط، فهو صعب على مستوى التمثيل، فالممثل يسير وفقاً لطبقات وأحاسيس مختلفة داخل هذه النوعية، وأحياناً قد ترى مشهداً واحداً به أكثر من إحساس، ويصبح تحدياً كبيراً لنا، وبالنسبة للإخراج أيضاً فالمخرج رؤوف عبدالعزيز تعامل على مستوى التصوير والإخراج بمنطق أنه تحد كبير له، وقررنا أن نقدم عملاً غير مكرر فيه شيء جديد للمشاهد، ورؤوف عبدالعزيز منظم جداً، ولديه حساب دقيق، ولا يدخل تجربة دون أن يعرف أبعادها، وهل سيقيم بها أم لا، حتى أنني أصبح لي خبرة كبيرة معه، وأصبحنا متناغمين فكرياً حتى المستوى الشخصي.

• أتمنى لو كان هناك خوف من تجربة صعبة مثل هذه في هذا الوقت؟
- دائماً لكي نتجح يكون هناك قلق موجود خوفاً على العمل، ولم نقصد الاستسهال حتى لو نجحنا قبل ذلك في نوع معين، فكاننا نريد التجديد والنجاح في نوع آخر، وعدم الإصرار على نوع معين من الدراما حتى النهاية، وهي قناعتي أننا دائماً في حالة إبداع من خلال نص مختلف، ونص جديد يخلق حالة جديدة لدى المشاهد، وهو اتجاه لم أقدمه من قبل بمساحة كبيرة، حتى إن قدمت العمل بمساحات صغيرة في السينما، وبتلنا مجهوداً كبيراً، واستمرينا حتى الثالث الأخير من شهر رمضان الكريم، وأحمد الله على الردود.

• تعتمد النوعية التي تقدمها هذا العام على الغموض والألغاز لكنها زائدة إلى حد كبير خصوصاً شخصية "هادي" التي تقدمها، ألم تقلق من زيادة الحيرة لدى الجمهور؟
- بالعكس العمل مكتوب بطريقة مميزة بها العديد من الألغاز، حيث تترك في نهاية كل حلقة مفاجأة جديدة تجعل الجمهور يتساءل عن طبيعتها، وأرى أنها تقدم بطريقة مميزة.

• كيف كان استعدادك للشخصية خصوصاً أنها صعبة؟
- كان الإعداد الجيد ضرورياً، لاسيما أن الشخصية بالفعل صعبة، كونها تمر بالعديد من المراحل، والتشتت الدائر حولها زاد من صعوبتها، ودخوله في صراع نفسي مع نفسه ومع المحيطين به، لذا درست أبعادها من خلال المصادر المختلفة، وكانت



بعد خلافهما... نادين نجيم تتغزل بسيرين عبد النور

مع محمد قيس عبر شاشة الـ MTV إلى أنها كانت تتوقع من سيرين ردة فعل تجاه جمهورها الذي هاجمها، مشيرة إلى أن الصفحة طويت وأن

وتحدثت نادين عن بداية علاقتها بسيرين وكيف كانت صديقة، مقربة منها قبل أن يقع خلافهما. وأشارت نادين خلال إطلالة خاصة في (القمر عنا)

أكدت الممثلة نادين نسيم نجيم، أن ما حصل من خلاف بينها وبين الفنانة سيرين عبد النور كان سوء تفاهم.



الفكر

الحمية النباتية تحارب التهاب اللثة

كشفت دراسة ألمانية حديثة أن اتباع نظام غذائي نباتي يساعد في تقليل التهاب اللثة. وأجرى الدراسة باحثون بكلية طب الأسنان جامعة فرايبورغ الألمانية، ونشرت في مجلة علم اللثة السريري (Journal of Clinical Periodontology). ومن أعراض أمراض اللثة احتقانها والانتفاخ والتورم، وفي مرحلة لاحقة تشكل الجيوب اللثوية، مما يسبب رائحة الفم الكريهة. وراقب الباحثون 30 مريضاً بالتهاب اللثة، وأخضعوهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناول أفرادها النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة أربعة أسابيع.

وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا 3" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين (سي) مثل الفلفل الأحمر والجوافة والبرتقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب المدعمة والفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والألياف مثل الثوت البري والفاصوليا والفاصوليا والسبانخ والبنجر. ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت هذا النظام القائم على النبات شهدت انخفاضاً كبيراً في نزيب اللثة، كما أظهرت زيادة في نسب فيتامين (د)، مقارنة بالمجموعة الأخرى. وقال قائد فريق البحث الدكتور يوهان فولبر إن نتائج الدراسة تظهر بوضوح إمكانية الحد من التهاب اللثة بشكل طبيعي عن طريق اتباع نظام غذائي نباتي يعزز الصحة العامة أيضاً. وأضاف أن الحمية الغربية التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية والسكر والحلويات تزيد فرص الإصابة بالالتهابات ومنها التهاب اللثة.



أدلة جديدة تربط بين التوت والسمنة

يفحص الشعر لقياس المستويات طويلة الأجل من هرمون الكورتيزول أكد باحثون في المملكة المتحدة وجود صلة بين التوتر المزمن واكتساب المزيد من الكيلوغرامات فضلاً عن صعوبة التخلص من الوزن الزائد. وربطت دراسات سابقة بين ارتفاع مستويات الكورتيزول، وهو الهرمون المسؤول عن مستويات التوتر، في الدم والبول واللعاب وبين السمنة، لكن فريق الدراسة الجديدة أشار في دورية السمنة (أوبيزيتي) إلى أن قياس مستوى الكورتيزول قد يختلف من وقت لآخر خلال اليوم كما أنه لا يرصد مستويات التوتر في الأجل الطويل. وقالت سارة جاكسون التي قادت فريق الدراسة وهي من جامعة كوليدج لندن: عندما يتعرض الناس لمواقف تبعث على التوتر يبدأ الجسم سلسلة من ردود الفعل ينتج عنها إفراز الكورتيزول وهو ما يؤدي لزيادة مستويات هذا الهرمون في الجسم. وأضافت عبر البريد الإلكتروني: يشارك الكورتيزول في مجموعة واسعة من العمليات الحيوية من بينها الأيض وتركيبية الجسم وتراكم الدهون في الجسم... عندما نشعر بالتوتر قد نجد صعوبة في مقاومة الأطعمة غير الصحية أو التحمس لممارسة الجري.



نسخة صغيرة طبق الأصل من التمثال نفسه للملك الفرنسي هنري الرابع على ظهر حصان على جسر بون نوف في باريس، عُرِضت خلال معرض (هنري الرابع، ملك في التاريخ) في قلعة كاديلاك بالقرب من بوردو. (أ ف ب)

قرأت لك

مشروبات التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم. ويقول البروفيسور كبير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا؟ هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.
- مما يصنع الفلين؟ الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لاينفذ منه
- من هو مكتشف النيتروجين؟ هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

العرج المتقطع قد يشير لمشكلات في القلب

أشارت مؤسسة القلب الألمانية إلى أن الأشخاص الذين يعانون من العرج المتقطع غالبا ما يتعرضون لمشكلات في القلب. ونصح الأطباء الشخص الذي يعاني من آلام في الساقين أثناء المشي أو آلام في أصابع الرجلين أثناء الاستلقاء- بضرورة استشارة الطبيب المختص على الفور. وعادة ما ترجع هذا الآلام لمرض الانسداد الشرياني المحيطي، وهو اضطراب بالأوعية الدموية يتسبب بداية في ظهور آلام بالساقين في حالة التحميل عليها فقط، مما يضطر المرضى إلى التوقف أثناء المشي. وإذا لم يتم تشخيص هذا المرض وعلاجه بشكل مبكر، فستزداد الأعراض المؤلمة بل يظل هناك ضيق بالأوعية الدموية الأخرى، مثل الشريان السباتي أو الدماغ أو الكلى، ويكون من عواقبه ارتفاع مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 90 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما الغفيلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 - 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل وتقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج ٢ : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.

قصة الحمامة المخادعة

وقفت مجموعة كبيرة من الحمامات لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وفتنت على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكن فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع رجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ريبما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي . عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن وتادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدها ان عرف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقنها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكننتن الان باقيات ايها الحمامات المخادعات .

مساحة للتلوين

