

زكي نسيبة ومريم المهيري يؤكدان أهمية تأهيل الطلبة وصقل مهاراتهم العملية من خلال التدريب العملي



نرمين الفقي: كان حلمي أن أعمل في السلك الدبلوماسي



نصائح للمساعدة في تقليل الأعراض المؤلمة لانتفاخ المعدة

14 حفيدا لدافنشي.. قصة دراسة في 21 جيلا

بعد أن أجريا أبحاثا عن شجرة عائلة الفنان الإيطالي الشهير ليوناردو دافنشي، حدد عالمان إيطاليان 14 شخصا ينحدرون من عائلة الفنان الأسطوري. وكتب العلمالمان في مقال نُشر بمجلة "هيومان إيولوجي" أن عملهما هو عبارة عن "مجموعة من الأبحاث التي استمرت لعقود، بهدف إعادة بناء سلسلة الأناساب الكاملة والحديثة لعائلة دافنشي". وقال خبيرا عائلة دافنشي، أليساندرو فيزوسي وأجنيس ساباتو، إنهما وثقا 21 جيلا من عائلة الفنان الراحل. ينفيد بيكهام يمازح زوجته في عيد زواجهما: "مازلنا ترتدي الملابس نفسها" كما أجرى الباحثان مقابلات مع أشخاص من نسل الرسام والمهندس المعماري الإيطالي المعروف، أثناء إعداد دراستهما، وتوصلا إلى أن بعضهم عمل في وظائف مكتبية أو حرفية، ثم تقاعدوا في الوقت الحالي. كما حدد الباحثان العديد من العائلات في أفرع مختلفة من شجرة عائلة دافنشي، ويمتد حاليا التاريخ الكامل للعائلة نحو 690 عاما.

جان يامان برفقة خطيبته الإعلامية الإيطالية

نشرت الإعلامية الإيطالية ديليتا ليوتا حبيبة الممثل التركي الشهير جان يامان، صورة جديدة لهما في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي. وظهر الثنائي على يخت وسط البحر وخلفهما غيب الشمس بلفظة ساحرة حظيت على إعجاب عدد كبير من متابعيها. وكان يامان قد نشر مؤخرا صورة عبر خاصية الستوري في صفحته الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، ظهر فيها برفقة خطيبته الإعلامية الإيطالية ديليتا ليوتا، وظهر الثنائي من داخل السيارة ويضحكان بشكل عفوي. وكان غوفين يامان، والد النجم التركي جان يامان، قد نشر قبل أيام صورة من جمعة مكونة من العائلة والأصدقاء في تركيا، بعد أن سافر إليها يامان برفقة خطيبته.

فوائد شاي الماتشا: رمز لحياة أطول وصحة أفضل

فوائد شاي الماتشا هي سرُّ النقاء والانسجام. هذه البودرة الناعمة للغاية باللون الأخضر اللامع، هي السرُّ الياباني للعيش حياة أطول وبصحة أفضل. اختصاصية التغذية وطبيبة التجميل صوفي أورتيجا تكشف لك، بحسب "قام أكتويال"، عن أسرار هذا المشروب السحري:



شاي الماتشا: ما هو هذا الشاي؟ الماتشا عبارة عن بودرة ناعمة من الشاي الأخضر الممتاز، ويستخدم تقليدياً لحللات الشاي. ويأتي من أفضل أنواع الكامبيليا. وتتم زراعة هذا الشاي بعناية خاصة جداً، حيث يتم قبل بضعة أسابيع من حصاده، تغطية شجيرات الشاي من أجل حمايتها من أشعة الشمس المباشرة. وتغطية الشجيرات يعمل على إبطاء نمو النبات، ويجعل لون أوراقها أغمق، ويعزز إنتاج الأحماض الأمينية، الأمر الذي يزيد حلاوة مذاق الشاي ويزيد مستوى الكاتشين فيه. وأوراق الشاي الصغيرة هذه (تسمى تيشا) يتم تجفيفها وطنحنها لتصبح بودرة ناعمة للغاية بلون أخضر فاتح، تصبح الماتشا.

مذاق الماتشا نكهة شاي الماتشا الأخضر مميزة: مذاق غني جداً في الفم، وليس له لون العشب فقط وإنما مذاقه أيضاً وبناءً عليه ليس هناك إجماع دائماً على مذاقه: البعض يحبه جداً، بينما يجده البعض الآخر غير جذاب.

فوائد شاي الماتشا الأخضر على الصحة الماتشا أكثر من مجرد شاي، إنه غذاء فائق القوة، وقد اعتبره الساموراي منذ وقت طويل وكأنه علاج. وبالإضافة إلى الثاين، تحتوي جميع أنواع الشاي على مواد مفيدة، الزيوت العطرية الأساسية، والثاين، والأزبيجات ومرمكات الفينول. ولكن شاي الماتشا يأتي من نوعية غذائية مميزة بغناها بالكاتشين، وهو من مضادات الأكسدة التي تعزز وتقوي نظام المناعة، وتمنع الإصابة بمرض السرطان وتحارب الكوليسترول.

معلومات ستذهلك عن فوائد الماتشا للبشرة الماتشا هو أحد أنواع الشاي الأخضر الذي يُزرع في اليابان، ويتميز باحتوائه على مضادات الأكسدة وفيتامينات A و C والحديد والبيوتاسيوم، مما يجعله أكثر فائدة من الشاي الأخضر العادي. ويساعد الماتشا في علاج الكثير من مشاكل البشرة، إذ يمنحها نضارة ويجدد خلاياها، كما يعمل أيضاً على علاج التجاعيد

وتعطل وظائفها. كما يساعد الماتشا كذلك على العيش إلى فترة أطول وعلى تحسين الصحة، لأنه يحارب عملية أكسدة الخلايا، ويحد من تلف أغشية الخلايا والحمض النووي. وأخيراً فإنه يساعد على منع الإصابة بجميع الأمراض الالتهابية (بما فيها مرض الزهايمر). رغم أن فوائد شاي الماتشا على الصحة مثبتة فعلياً، إلا أنه من الأفضل عدم استهلاكه بشكل يومي لكي نتجنب الإفراط في أخذ جرعات الفيتامينات A و C و E. وعلى النقيض من الفكرة السائدة، فإن شاي الماتشا لا يساعد على التنحيف بشكل خاص. ولكنه في المقابل يضيف نكهة وحلاوة إلى بعض الأطعمة والمجعات، الأمر الذي يسمح باستخدام كمية أقل من السكر.

كيف يتم تحضير شاي الماتشا الأخضر؟ 1. توضع بضع غرامات من بودرة الماتشا في وعاء. 2. يملأ الوعاء بالماء المغلي. 3. يُخفق المزيج بخفافة خاصة بشاي الماتشا (تسمى chasen) إلى أن يصبح المزيج فواراً. 4. يمتد الماتشا على مادة الكوروفيل، التي تساعد في التنظيف العميق للبشرة، مما يخلصها من الأوساخ والأتربة التي تسبب الرؤوس السوداء. 5. يساعد الماتشا على التخلص من الجلد الميت، مما يعطي نضارة للبشرة. 6. يحتوي الماتشا على مكونات مضادة للأكسدة، وهو ما يساعد على تخلص البشرة من الطبقة الداكنة من الجلد التي تزداد وضوحاً في فصل الصيف، وهو ما يجعلها تبدو أكثر نضارة وإشراقاً. 7. الماتشا مضاد جيد للغاية للبكتيريا، مما يساعد في علاج البثور وحب الشباب. 8. يمتد الماتشا على مادة البوليفينول، وهي مادة فعالة للغاية في الجلد من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية للشمس. 9. يساعد الماتشا في تقليل إفراز البشرة للدهون، التي تسبب المسام وتوسعها في ظهور البثور والرؤوس السوداء.

الدوبامين يعلم الطيور أصواتاً جديدة

أكد علماء الأعصاب في جامعة ماساتشوستس في أمهرست، في بحث جديد أن الدوبامين يلعب دوراً رئيسياً في كيف تتعلم الطيور المغردة أصواتاً جديدة معقدة. وتوصل العلماء إلى أن الدوبامين يحفز الرنة في القشرة السمعية في عصافير الزبيرا، مما يرسس أسساً جديدة في تطوير الفهم لوظائف هذا الناقل العصبي في منطقة بالغ مسؤولة عن تشفير محفزات معقدة، بحسب الدراسة التي نشرتها مجلة نيوروساينس. ويقول معدي الدراسة، مانيوس ماسيدو-ليما، وهو طالب دكتوراة بالجامعة، "يربط الأشخاص الدوبامين بالمكافأة والمتعة". وأضاف: "هناك مفهوم معروف تماماً، مفاده أن الدوبامين له دور في التعلم. ولكن العلم المتعلق بالدوبامين في مجالات على صلة بالعلاجية الحسية في المخ محدود. أردنا أن نفهم ما إذا كان الدوبامين يلعب دوراً في كيف تتعلم تلك المنطقة بالغ أصواتاً جديدة أو تغييرات الأصوات".

فوائد مذهلة يقدمها خل التفاح!

يحظى خل التفاح (ACV) بشعبية في جميع أنحاء العالم، ولكن ليس في أي مكان أكثر من اليابان، حيث تعود ممارسة استهلاك خل التفاح هناك إلى عام 1200 قبل الميلاد. واعتقد الحاربون اليابانيون أن شرب خل التفاح سيعزز طاقتهم ويساعدهم في الحفاظ على صحتهم، لذلك كانوا يشربونه بانتظام. وواصل الرومان هذه الممارسة بعد أن اكتشفوا أن الخل يقتل البكتيريا والجراثيم في الماء. ولكن السادة الحقيقيين لـ ACV موجودون، ولا يزالون، في أوكيناوا، جنوب اليابان. وغالباً ما يقال إن تقليد عائلة أوكيناوا لوصفات شرب الخل الخاصة المتوارثة عبر الأجيال، هو السبب في أن سكان المدينة يعيشون لفترة أطول من معظم الناس. ويجب أن يكون هناك شيء ما، حيث يبلغ متوسط العمر المتوقع لليابانيين 90 بينما في المملكة المتحدة، يبلغ 81 فقط. وبالإضافة إلى ذلك، هناك أكثر من 400 شخص تبلغ أعمارهم 100 سنة أو أكثر يعيشون في أوكيناوا حتى يومنا هذا. تحتوي الأطعمة المخمرة، بما في ذلك خل التفاح غير المبستر، على بكتيريا صحية وصديقة للأعضاء تساعد في الحفاظ على عمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح. ويمكن أن يساعد خل التفاح أيضاً في مشاكل مثل عسر الهضم أو حركة المعدة، لأنه يبطل أحماض المعدة، بينما يقاوم حمض الأسيتيك البكتيريا الضارة.



جهاز لوحي يقاوم أقسى الظروف المناخية

أطلقت شركة باناسونيك الجهاز اللوحي Toughbook G2 الجديد المخصص للاستخدامات الشاقة. وأوضحت الشركة اليابانية أن جهازها الجديد يتحمل الظروف البيئية القاسية ويمتاز بحماية ضد الغبار والأتربة والماء، وفقاً لمئة الحماية IP65. بالإضافة إلى أنه يستوفي متطلبات المواصفة MIL-STD-810H. وتشتمل باقة التجهيزات التقنية للجهاز على شاشة قياس 10.1 بوصة وبدقة وضوح 1200 × 1920 بيكسل، وبدرجة سطوع تصل إلى 1000 قنديلة/م² لكي يتم استعماله بسهولة تحت أشعة الشمس المباشرة، ويمكن للمستخدم استعمال الشاشة مع ارتداء قفازات مبللة، فضلاً عن إمكانية استعمالها بواسطة قلم خاص لإدخال البيانات. وينبض بداخل الحاسوب اللوحي الجديد من باناسونيك معالج إنتل 10310U-Core i5 بسرعة تصل إلى 4.4 جيجاهرتز وذاكرة تخزين مؤقتة سعة 6 ميغابايت، وتبلغ سعة ذاكرة الوصول العشوائي DDR4 بالإصدار القياسي 16 غيغابايت، كما يتوافر الجهاز بذاكرة وصول عشوائي سعة 32 بشكل اختياري.

منوعات الفكر

22

الطالب الإماراتي سعود قوام يتفوق في البكالوريا الدولية ويلتحق بمعهد أمريكي للطيران والفضاء

•• دبي - الفجر

تفوق سعود قوام الطالب الإماراتي في مدرسة ريبتون دبي في شهادة البكالوريا الدولية بعد حصوله على نتيجة قياسية 40 نقطة بالرغم من التعطيل الذي أصاب العام الدراسي، نتج عن أدائه المتميز عروض هائلة من مجموعة رسل للجامعات وأشهر الجامعات في العالم، بما في ذلك جامعة سانت أندروز وجامعة كوليدج لندن وجامعة إيموري وإمبريال كوليدج لندن ومعهد جورجيا للتكنولوجيا وجامعة ماناشستر، على سبيل المثال لا الحصر. وأختار معهد جورجيا للتكنولوجيا للدراسة هندسة الطيران والفضاء وهو أفضل مدارس هندسة الطيران بالعالم.

ويج هذا السياق، أعرب ديفيد كوك، مدير مدرسة ريبتون دبي ورئيس

قسم التعليم في مجموعة مدارس ريبتون في الإمارات العربية المتحدة، عن سعادته بالنتائج الميمية التي حققها التلاميذ ومنهم الطالب سعود قوام، فقال: "في ريبتون دبي، نسعى إلى ترسيخ قيم الشغف والتفاني والعزيمة لدى تلامذتنا منذ سن مبكرة، وتضم مجموعة مدرسينا معلمين متمسكين بركونهم على تنمية الأطفال على كافة المستويات، من خلال المجالات الأكاديمية والإبداعية والرياضية. نحن نشجع تلامذتنا على امتلاك أحلام كبيرة ونوفر لهم أدوات التعلم المناسبة لتحقيق هذه الأحلام. وهذا العام، وعلى الرغم من التحديات الكبيرة التي شهدناها، ثابر تلامذتنا مرة أخرى وسجلوا متوسط 36.2، وهو نتيجة تفوق المعيار العالمي بأصوات. أود أن أهنئ خريجي البكالوريا الدولية على إنجازاتهم التدريبية وأتمنى لهم كل التوفيق في مساعيهم المستقبلية".

وبالحديث عن الإنجازات البارزة التي حققها تلاميذ البكالوريا الدولية، تقول تريسي كراودر، نائبة المدير ورئيسة المرحلة الثانوية في ريبتون دبي: "يسعدنا كثيراً كعملمين أن نرى تلامذتنا يحققون إنجازات استثنائية. لقد أثمرت الجهود الكبيرة التي بذلها طوال العام الدراسي نجاحاً، وأود أن أهنئ مجموعة الخريجين لدينا. في ريبتون دبي، نحرض على أن يختبر كل تلميذ تجربة تعليمية شاملة مصممة خصيصاً لدعم احتياجات التعلم الفردية الخاصة به. وأود أن أقدم بخالص التهاني لمجموعة الخريجين وأتمنى لهم كل التوفيق في المستقبل".

الفائزة بجائزة محمد بن زايد لأفضل معلم خليجي في استضافة مجلس الفكر والمعرفة

•• العين - الفجر

استضاف مجلس شما محمد للفكر والمعرفة ضمن منشط (تعرفني) برعاية وحضور رئيسة المجلس الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان المعلمة الفائزة بجائزة محمد بن زايد لأفضل معلم خليجي نورة عبدالله النيايدي من مدرسة محمد بن خالد الحكومية بالعين والمتخصصة بمجال التربية الخاصة الثلاثاء 6 يوليو 2021 وبحضور نخبة من العاملين الميدان التربوي

بدأ اللقاء بكلمة الشيخة د. شما والتي بدأتها بمقولة سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حفظه الله (المعلم هو الضمان الأكيد لتحقيق تطلعاتنا لتنشئة أجيال متعلمة منقفة تمتلك مهارات الإنجاز والابتكار والتميز والإبداع) وأشادت بأن المقولة تختصر استراتيجيات قيادتنا الرشيدة نحو المستقبل والتي تهتم بتنمية المعلم وتطويره معرفياً وعلمياً وثقافياً ليكون بقدر الهدف بناء حضارة إماراتية حديثة قائمة على التطور والابتكار والإبداع ولن يكون ذلك بدون أجيال تتربى على قيمنا الأخلاقية والعلم والمعرفة

والحدادة والقوة الدافعة للأجيال. وأوضحت إن بناء الطفل وإعداده للمستقبل يتطلب علم متواصل وتكامل أليات العمل ما بين الأسرة والمدرسة وعلى وجه التحديد المعلم فاعلم من وجهة نظري أهميته لا تقل عن أهمية تربية الأبناء لكثير من المعلمين هو عدوات للأطفال ويرتبط بهم الطفل نفسياً وذهنياً ولا ينقل عنهم العلم فقط بل ينقل عنهم أيضاً السلوكيات والأخلاق خاصة أن علاقة الطفل بالمعلم تمتد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم مرحلة الوعي وترسيخ السمات الشخصية من هنا ندرى مدى أهمية دور المعلم في بناء مستقبل الوطن كما يؤمن صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة -حفظه الله -ولذلك أطلق جائزة محمد بن زايد لأفضل معلم خليجي من أجل دعم دور المعلم في بناء مستقبل الوطن.

كما أعربت عن سعادتها قائلة: كم كانت سعادتني أن تحقق معلمة إماراتية شابة الفوز المؤكد لريادتها بمجالها وقدرتها على الإبداع والابتكار وتحقيق القيمة الأهم لكل معلم وهي بناء عقول أجيال واعية وقادرة للحفاظ على مكتسبات الوطن وتحقيق المزيد من التطور والنجاح والتميز، وسعادتني بأنها تنتمي للمدرسة التي تحمل اسم أعلى شخص في حياتي وهو والدي المغفور له - بإذن الله تعالى - الشيخ محمد بن خالد آل نهيان - رحمه الله - عقب ذلك قدمت المعلمة نورة عرضاً لأبرز إنجازاتها ومشاريعها التي ساهمت بتميزها وقدرتها على منافسة كافة المعلمين من دول الخليج، فيما شارك في الحوار أسرة الفائزة وتحدثوا بامتياز وفخر وسعادة بابنتهم ابنة الإمارات وعطائها وخدمتها لوطنها وقيادتها الرشيدة.

كما شارك الحضور بطرح الأسئلة التي تدور في فلك تميزها وأحلامها المستقبلية وطموحاتها لها ولوطنها وأضافت المعلمة نورا أن طموحها بأن تكون وزيرة لأصحاب الهمم الذين أطلقت عليهم "أصحاب السعادة".



خلال زيارة كلية الأغذية و الزراعة بجامعة الإمارات

زكي نسيبة ومريم المهيري يؤكدان أهمية تأهيل الطلبة وصقل مهاراتهم العملية من خلال التدريب العملي

رفد قطاع الغذاء بالباحثين والكوادر المؤهلة المتواكبة مع تطورات سوق العمل لتعزيز منظومة الأمن الغذائي في دولة الإمارات

مريم المهيري تشيد بمشروعات جامعة الإمارات في مجال الزراعة وتعزيز الأمن الغذائي

وزيرة الأمن الغذائي والمائي بالخطوط الاستراتيجية العلمية والعملية لأكاديمية الزراعة والأغذية بشكل خاص وجامعة الإمارات العربية بشكل عام، مُثنية على الأبحاث والدراسات التي تعمل عليها في خدمة المجتمع وبيئة دولة الإمارات بشكل عام، إضافة إلى الإنجازات في مراكزها العلمية البحثية ومشاريعها الرائدة في مجال الزراعة وتعزيز الأمن الغذائي على مدى السنوات الأخيرة.

وأكدت معالي مريم المهيري وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي أن الجهود التي تبذلها جامعة الإمارات في مجال الزراعة واستثمرت إلى شرح موجز عن آخر أساليب التدريس الحديثة والتطورة المتبعة في تدريس طلاب تخصص الطب البيطري ومجالات البحث العلمي، وفي نهاية الجولة تم تقديم "جمجمة الوعل النوبي" كهدية تذكارية من الجامعة لعاليتها. وفي ختام الجولة أشادت معالي

ظل تحديات كوفيد 19، وذلك من خلال توفيرها كافة مستلزمات ومتطلبات العملية التعليمية "عن بعد"، من الموارد والكفاءات الأكاديمية والتقنيات الحديثة بمستوى عال.

وقامت معالي مريم المهيري والوفد المرافق بزيارة مبنى مختبرات قسم الطب البيطري - كلية الزراعة والطب البيطري التابعة لجامعة الإمارات العربية المتحدة في منطقة فلج هزاع بالعين، يرافقها الدكتور محمد سالم اليافعي، وكيل كلية الأغذية والزراعة، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية تعرّفت خلالها على أحدث الأجهزة والمعدات المخبرية، واستمعت إلى شرح مفصّل عن آخر أساليب التدريس الحديثة والتطورة المتبعة في تدريس طلاب تخصص الطب البيطري ومجالات البحث العلمي، وفي نهاية الجولة تم تقديم "جمجمة الوعل النوبي" كهدية تذكارية من الجامعة لعاليتها. وفي ختام الجولة أشادت معالي

عرض تعريفي لطالبات كلية الأغذية والزراعة، حيث أبرز الطلاب خلال هذا اللقاء المفتوح أهم التحديات التي تواجه تأهيلهم للانخراط في سوق العمل ضمن مجالات الطب البيطري، الأعمال الزراعية، علوم الغذاء، وأنظمة الزراعة الحديثة، حيث تلخصت الزيارة في تعزيز وتوثيق أهم مجالات التحسين التي سيتم العمل عليها لتطوير المواد العلمية والعملية لهذه المساقات الأكاديمية.

كما تم التطرق إلى ما توفره الكلية لهم من بيئة تعليمية حديثة ومتطورة، وأحدث المراكز البحثية التي تسهم في سوق العمل، مُشيدتين باهتمام الجامعة المُستمر بتطوير برامج البحث العلمي وإيجاد بيئة مستدامة للإبداع والابتكار التي تُتيح لهم فرصة التميّز والنجاح المستقبلي.

وأثنى الطلبة على جهود الجامعة الكبيرة في استمرار العملية التعليمية، لاسيما في

نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإنابة، والدكتورة عائشة الظاهري، النائب المشارك لشؤون الطلبة، والدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي بالإنابة.

وتّم خلال اللقاء بحث سبل التعاون المشترك بين مكتب وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي وجامعة الإمارات في مجالات التخلّب على تحديات أمن واستدامة الغذاء، انطلاقاً من نموذج دولة الإمارات القائم على "تحويل التحديات كافة إلى فرص نمو"، ومناقشة أفضل السبل التي تُسهم في إحداث تكامل بين الأوساط الأكاديمية وتطلعات سوق العمل، بالإضافة إلى توسيع آفاق الطلبة بالفرص الوظيفية المتاحة لهم في صناعة الغذاء والزراعة في دولة الإمارات، وذلك من أجل تنمية مستدامة وضمان الأمن الغذائي الحالي والمستقبلي لدولة الإمارات العربية المتحدة.

واستمعت معالي مريم المهيري إلى

•• العين - الفجر

أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار التقني لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات ومعالي مريم بنت محمد المهيري، وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي على أهمية تأهيل الطلبة وصقل مهاراتهم العملية من خلال التدريب العملي لرفد قطاع الغذاء بالباحثين والكوادر المؤهلة المتواكبة مع تطورات سوق العمل لتعزيز منظومة الأمن الغذائي في دولة الإمارات.

جاء ذلك خلال استقبال معالي زكي أنور نسيبة لمعالي مريم المهيري خلال زيارتها لكلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات في مدينة العين التي التقت فيها بمجموعة من طلبة الكلية واطلعت على المختبرات العلمية والبحثية.

كما حضر الزيارة كل من الدكتور غالب الحضرسي الريبيكي، مدير جامعة الإمارات بالإنابة، والدكتور محمد حسن،

تنظيمه جامعة زايد

معرض فتي لعرض مشاريع تخرج طالبات كلية الفنون والصناعات الإبداعية



يُناقش المعرض موضوعات متنوعة أخرى كثيرة، نذكر منها على سبيل المثال مشروع خديجة عوض عن الزراعة العضوية (GARSShop)، ومشروع محسنة بن عمرو التي تطورت منصة رقمية لتبني الحيوانات الضالة، أطلقت عليها اسم (إحسان - Ihssan)، ولم يتوقف إبداع طالبتنا في المجال الرقمي عند هذا الحد، فقد صممت مريم الرميثي موقعاً إلكترونيّاً سُمّي (مستدام - Sustain) يوضح أهمية العيش باستدامة، ويتناول موضوعات الاستدامة بعق ضمن دولة الإمارات، وأخيراً وليس آخراً، يهدف مشروع مها الشانصر بعنوان (التنميط الإعلاني للعرب والسلمين) إلى استعراض واقع شامل وصور وحكايا تناقش هذا الموضوع من جميع زواياه.

يرحب المعرض بزواره يوماً من الساعة 10 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً ولغاية 26 من يوليو 2021 في منارة السعديات - أبو ظبي.



مها الحبيرية - قسم التصميم الداخلي صمّمت مها مقهى يقيم ورش عمل للبيئة الداخلية، وتحدثت عن مشروعها فتقول: «يتميّز مشروع (مكان النباتات The Plant Shop) ببيئة مريحة تمنح مرتاديه تجربة هادئة بفضل النباتات المزروعة في أركانها والتي تُنقي الجو وتبني لنا جسراً لمصاحبة الطبيعة، أضف إلى ذلك أن البستنة باتت اليوم إحدى الهوايات المفضلة للعديد من الأشخاص حول العالم، لما لها من فوائد نفسية في تقليل التوتر وزيادة التركيز والإنتاجية والنشاط».

ميثا العميرة - قسم الفنون البصرية بنت ميثا العميرة مجسماً يجسد مشاعر الإنسان ويسبر أغوار الشخصية عبر الجمع بين علم التنجيم والفلك والشعر. وتوضع ميثا قائلته: «لقد ركزت على رحلة التعالّي الذاتي والتعبير عن النفس. وحاولت البحث في العلاقة التي تجمع بين ثلاثة من أشكال تعبير الإنسان عن نفسه، وأنا مهمّمة تحديداً بطريقة التلاف

وتقبّل النقد البناء الذي يهدف إلى معرفة ما يُمكن تعديله في كل مشروع، إضافة إلى إجراء البحوث العلمية كجزء أساسي من العملية الإبداعية.

رهف الصقحاني - قسم التصميم الجرافيكي اختارت رهف إطلاق حملة توعية اجتماعية بعنوان (الأمل لناقدي الأمل - Hope for the Hopeless)، استناداً إلى اهتمامها بتغيير وجهة نظر مجتمعها السلبية حول زيارة الطبيب النفسي، وتقول رهف عن مشروعها: «برزت فكرة هذا المشروع بعد تأملات طويلة في تجارب الأشخاص من حولي، وبما أنني مصممة جرافيك، أثار هذا الأمر اهتمامي وشعرت بأنه بإمكانني إحداث فرق عبر نشر الوعي. وكلّي رجاء أن يتمكن مشروعني من كسر صورة المجتمع النمطية حول الصحة النفسية، وبخبر الانتطباع السلبي لدى أفراد، ليصبح مجتمعنا سليماً يتمتع بصحة نفسية».

•• أبو ظبي - الفجر

تقيم جامعة زايد معرضاً فنياً لعرض مشاريع تخرج طالبات كلية الفنون والصناعات الإبداعية لعام 2021، ويحتضن المعرض عدداً من الأفكار الخلاقة والمهام الإبداعية حول الوعي المجتمعي والإنتاجية والتعالّي الذاتي والتعبير عن النفس وغيرها الكثير.

وقد زارت معالي نورة الكعبي وزيرة الثقافة والشباب، ورئيسة جامعة زايد المعرض الذي يُقام في منارة السعديات بأبو ظبي ويستمر لغاية 26 يوليو، وعلقت معاليها على هذه الزيارة بقولها: «إن انتطاعات طالباتنا

عن العالم من حولنا وأساليبهن الفني في التعبير عنه جليّ جداً في أعمالهن الفنية، فقد استلهمن أفكار أعمالهن من واقعنا، وقدمن نسخاً مصوّرة عنه، جسدت من خلالها وجهات نظرهن بوضوح. وبالرغم من أن المعرض يتضمن أعمالاً فنية، فإن أكثر ما يُثير الاهتمام فيه كان محاولات الطالبات تقديم حلول مبتكرة لقضايا مُلحة، تهم المجتمع الإماراتي والعالم ككل، مثل التحديات المتعلقة بالاستدامة والبطالة».

يمنح المعرض طالبات كلية الفنون والصناعات الإبداعية (بتخصصاتها الأربعة الرئيسية، وهي الرسوم المتحركة والتصميم الجرافيكي والتصميم الداخلي والفنون البصرية)، الفرصة لإبراز المهارات التي بذلن جهودهن في صقلها على مدى سنوات الدراسة، لتطوير نهج إبداعي مبتكر في الإنتاج البصري، وقد تمكنت الطالبات من تطبيق أفكار مشاريعهن والعمل عليها بمساعدة أعضاء هيئة التدريس في الكلية.

بمشاركة 619 متسابقاً

محمد بن حم يكرم الفائزين بجائزة برنامج «أذن الخير»

•• العين - الفجر

برعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري أطلق فريق عونك يا وطن التطوعي مبادرة «فلينفروا» بالتعاون مع مركز الدعم الابتكاري روضة الأول وذلك لتعزيز الصحة النفسية والروحية، وبناء التفكير الإيجابي والقيم والأخلاقيات الحسنة وبناء مهارات الحياة وجودة العلاقات الاجتماعية والأسرية والتواصل الإيجابي وتماشياً مع توجهات دولة الإمارات في الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031 والمساهمة في دعم رؤية الإمارات 2021 والاستعداد للخمسين وصولاً إلى تحقيق أهداف مئوية الإمارات 2071.

تضمنت مبادرة فلينفروا عدة برامج فريدة من نوعها في دعم جودة الحياة منها جائزة «برنامج أذن خير» وهو عبارة عن برنامج جودة الحياة الروحية من خلال إحياء العلاقة مع القرآن الكريم من

أجل بناء مهارات الحياة وغرس القيم والسلوكيات والعادات الحسنة.

وتمن الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري جهود القائمين على هذه الجائزة مؤكداً على أهمية هذه المبادرات في تحفيز المجتمع للاقبال على كتاب الله تعالى وتجويدِه لأن مجال التنافس فيه عظيم وتشجيعهم على العناية بكتاب الله تعالى وتعزيز مهاراتهم في القرأة والتجويد والتلاوة والحفظ. وتابع بن حم: يحرص فريق عونك يا وطن التطوعي بشكل دؤوب على دعم البرامج والفعاليات التي من شأنها أن تترقي بالفرد والمجتمع بشكل عام والطالبة وأولياء أمورهم بشكل خاص.

ومن جانبها قالت هبة الله محمد منسقة الجائزة "إنه شارك في البرامج أكثر من 619 مشاركاً من جميع أنحاء الدولة وجميع فئات المجتمع المرسي والطلاب في جميع المراحل وأولياء أمور ومعلمين وموظفين بالإضافة إلى طالبات الجامعة وطالبات



مترشح للفوز يحصل الفائزين بالمراكز الأولى على جائزة نقدية وأوسمة فوز لجميع الفائزين. ومع بداية العطلة الصيفية تم إطلاق الدورة الثانية من جائزة برنامج أذن خير في الأسبوع الأول من شهر يوليو تاريخ 3 يوليو 2021 وتستمر الفعاليات حتى بداية العام الدراسي.

مراكز تحفيظ القرآن الكريم وتم إطلاق الدورة الأولى لجائزة برنامج أذن خير في إبريل شهر رمضان 2021 وعقدت المقابلات والاختبارات للمتشحين في 27 يونيو 2021 وتم إعلان النتائج بداية شهر يوليو 2021 حيث ناهل للتصفيات النهائية لجائزة أذن ما يقرب من 50

منوعات الفكر 23



حذرت دراسة من أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة ممن يمارسون الرياضة بانتظام، ما يزالون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي. ودرس خبراء جامعة غلاسكو، حالات الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، ولديهم ملف تمثيل غذائي طبيعي، وهو مزيج يطلق عليه اسم "السمنة الصحية الأيضية" (MHO).

منها السكري والقلب والسكتة الدماغية

أمراض خطيرة تتربص بالأفراد ذوي السمنة المفرطة الذين يمارسون الرياضة بانتظام!



أفراد MHO في الأصل أصبحوا غير صحيين من الناحية الأيضية في غضون 3-5 سنوات. ونشرت النتائج الكاملة للدراسة في Diabetologia. مجلة الرابطة الأوروبية لدراسة مرضى السكري.

واحدة من أربع فئات - إما السمنة الصحية الأيضية (MHO)، أو السمنة غير الصحية الأيضية (MUO)، أو التمثيل الغذائي الصحي دون السمنة (MHN) أو التمثيل الغذائي غير الصحي دون السمنة (MUN). ووجد الفريق أن أفراد MHO في الدراسة كانوا عموماً أصغر سناً، وشاهدوا تفضيلاً أقل، وكانوا أكثر تعليماً. وعلاوة على ذلك، كان الأشخاص الذين يعانون من MHO أكثر عرضة للإصابة بداء السكري النوع 2 بنسبة 4.3 مرة، وأكثر عرضة بنسبة 18% للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، و76% أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب مقارنة بالمشاركين الأصحاء الذين لا يعانون من السمنة.

كما جاءت السمنة الصحية الأيضية مع زيادة بنسبة 28% في خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وزيادة بنسبة 19% في احتمال المعاناة من مرض الانسداد الرئوي المزمن. وعند مقارنتها بالأشخاص غير الصحيين من الناحية الأيضية، الذين لا يعانون من السمنة، فإن أولئك المصنفين على أنهم MHO كانوا أكثر عرضة بنسبة 28% للإصابة بفشل القلب. وأشار الباحثون إلى أن "معدلات نتائج القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي كانت الأعلى بشكل عام في MUO، تليها MUN وMHO. باستثناء قصور القلب الميت، وأمراض الجهاز التنفسي الواقعة. وبالنسبة لهذه النتائج، كان لدى الأشخاص الذين يعانون من MHO معدلات أعلى من أولئك الذين لديهم MUN. ووجد الفريق - في مجموعة فرعية من المشاركين الذين تابعوا معهم - أن ثلث

فرداً - جميعهم إما يتمتعون بوزن صحي أو يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وكان جميع المشاركين جزءاً من مشروع Biobank في المملكة المتحدة، وهو دراسة واسعة النطاق جمعت معلومات وراثية وصحية مفصلة عن نصف مليون متطوع. وصُنّف الأشخاص في

ويوجد لدى الأفراد الذين يعانون من MHO، مؤشر كتلة جسم يبلغ 30 أو أعلى، لكنهم يفتقرون إلى الالتهاب الجهازية، وهون الدم التي تسبب مشاكل، ومشاكل الأنسولين التي غالباً ما تُلاحظ مع السمنة. وحسب الخبراء أن MHO قد يحدث في عموم السكان عند مستويات تتراوح بين 3% و22%. ووجد الفريق أن السمنة الصحية الأيضية تزيد من مخاطر الإصابة بمشكلات صحية مختلفة مقارنة بالأشخاص ذوي مؤشر كتلة الجسم العادي. وعلى سبيل المثال، فإنه يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، بمعدل 4.3 أضعاف، ويؤدي إلى زيادة هائلة بنسبة 76% في خطر الإصابة بقصور القلب.

وقدر الخبراء أن هناك أكثر من 300 مليون شخص يعانون من السمنة في جميع أنحاء العالم - وهو رقم يتوقع أن يتجاوز المليار، أو 1 من كل 5 أشخاص، بحلول عام 2030. وأجرى الدراسة عالم الأوبئة فريدريك هو، من جامعة غلاسكو وزملاؤه. وكتبوا أن "الأشخاص الذين يعانون من السمنة الصحية الأيضية ليسوا "أصحاء"، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالتهابات القلب والسكتات الدماغية وفشل القلب وأمراض الجهاز التنفسي مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالسمنة، والذين لديهم ملف استقلابي طبيعي. ويمكن أن تكون إدارة الوزن مفيدة لجميع الأشخاص الذين يعانون من السمنة بغض النظر عن ملف التمثيل الغذائي الخاص بهم. ويجب تجنب مصطلح "السمنة الصحية الأيضية" في الطب السريري، لأنه مضلل، ويجب استكشاف استراتيجيات مختلفة لتحديد المخاطر. وراقب الباحثون في دراستهم 381363

نصائح للمساعدة في تقليل الأعراض المؤلمة لانتفاخ المعدة

يمكن أن يكون انتفاخ المعدة مزعجاً ومؤلماً، حيث يسبب أعراضاً قد تحدث بعد تناول وجبة دسمة أو تناول شيء يزيد الغازات في الجهاز الهضمي، مثل المشروبات الغازية أو الفاصوليا. ولكن في بعض الحالات، يمكن أن يحدث الانتفاخ دون الإفراط في تناول الطعام أو استهلاك الأطعمة المسببة للغازات. وثبت أن هناك مشروباً يساعد في تقليل الانتفاخ، وهو الماء.



العصبي، ينتقل الفودماب الزائد إلى الأمعاء الغليظة، حيث تتسبب البكتيريا في تخمره. وينتج عن هذا التخمر الهيدروجين أو الميثان، ما يسبب الانتفاخ. وقد ترغب في تقليل استهلاكك من البصل والبروكلي والملفوف والقرنبيط إذا كنت ترغب في تقليل الانتفاخ. ولكن ما يزال عليك التأكد من تناول خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا. وإذا كنت تفكر في الاستغناء عن مجموعة طعام معينة على المدى الطويل، فيجب عليك أولاً الحصول على المشورة من طبيبك العام.

الأطعمة الشائعة.

- تجنب ابتلاع الهواء والغازات.
- لا تأكل الأطعمة المعروفة بأنها تسبب لك الغازات.
- جرب نظاماً غذائياً منخفض الفودماب (مركب يسبب إزعاجاً للقولون).
- تناول كميات إنزيم الجهاز الهضمي.
- ولدى الأشخاص الأصحاء، يتم امتصاص الفودماب من خلال بطانة الأمعاء الدقيقة. وعندما يواجه الفرد صعوبة في هذا، كما هو الحال لدى أولئك الذين يعانون من القولون

11 إلى 15 كوباً من الماء يومياً.

وقال الدكتور ميميت أوز، إذا كنت منتفخاً وشعرت أن معدتك على وشك الانفجار، فقد يكون التخلص من السوائل أفضل حل سريع. وتابع: "تأكد من الحفاظ على رطوبتك. اشرب الكمية اليومية الموصى بها من ثمانية أكواب من الماء لتخليص الجسم من السموم الضارة". وتتضمن النصائح الأخرى للمساعدة في تقليل الانتفاخ ما يلي:

- استبعد الحساسية الغذائية وعدم تحمل

ويمكن أن يحدث الانتفاخ غالباً بسبب احتباس السوائل، نتيجة تناول الكثير من الملح، وهذا هو المكان الذي قد يساعد فيه زيادة كمية الماء المستهلك في التخلص من السوائل الزائدة، ومساعدة الشخص على الشعور براحة أكبر. ومن الضروري التأكد من أنك تشرب كمية كافية من الماء. خاصة إذا كنت تضيف المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي وفي الطقس الحار. واعتماداً على عمرك وجنسك ونشاطك وتاريخك الطبي، يجب أن يستهلك الشخص



موانئ دبي توقع عقد تأجير لتوسعة محطة لتوزيع الكيماويات



حسب الطلب. ومن خلال هذا المشروع ستبنى "بتروكيم" 24-30 صهريجاً لتخزين المواد الكيماوية السائبة بأحجام مختلفة إضافة إلى خزانات مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ بسعة إجمالية تبلغ 40 ألف متر مكعب. كما ستضمّن المحطة مرفقاً لتحميل الصهاريج والشاحنات ومصنفاً لإنتاج النيتروجين ومعدات للتعبئة بشكل آلي إضافة إلى خزانات تتضمن تقنيات للتبريد والتكثيف. وستستخدم "بتروكيم" المنشأة لتصنيع التقايف إضافة إلى توفير مرافق التقطير الكيماوي والتصنيع فضلاً عن مبنى للمكاتب.



تريليون درهم. من جهته قال يوغيش ميهتا الرئيس التنفيذي لشركة "بتروكيم الشرق الأوسط" إنه مع انطلاق هذا المشروع الجديد فمن المتوقع تحقيق مكاسب قصصية وطويلة الأمد تتراوح بين 10-15 في المائة من استثماراتها. وقد أسهمت محطت الشركة المتطورة في ميناء جبل علي في تعزيز حجم الأعمال لدى عملائها إضافة إلى تمكينها من تقديم خدمات لوجستية سريعة ومنتجات ذات جودة مرتفعة

كبيرة للصناعات التقليدية والجديدة التي سيتم تأسيسها في دولة الإمارات وستوفر المحطة سعة إجمالية تبلغ 40 ألف متر مكعب لتخزين المنتجات المختلفة كما سيتم تزويدها بوحداث للتقطير والمعالجة. ومن المتوقع أن تساهم سنوياً بما يزيد على 200 مليون دولار أمريكي من حجم التجارة الجديدة من وإلى دبي وبالتالي المساهمة في تطوير الجسور التجارية التي أطلقتها موانئ دبي العالمية لزيادة حجم التجارة الخارجية لدبي إلى 2

الإمارات والمنطقة بشكل عام كما أن جافزا بموقعها المتميز والتي تمثل بوابة استراتيجية للوصول إلى الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا تساهم بحوالي 70 في المائة من التجارة الخارجية لدولة الإمارات على صعيد منتجات البتروكيماويات الأمر الذي يسלט الضوء على الدور الذي تقوم به في هذا القطاع. من المتوقع أن يتم الانتهاء من المنشأة بحلول الربع الثالث من عام 2023 وستوفر المواد الكيماوية الخام بكميات

مجلس سيدات أعمال عجمان ينظم ملتقى مسرعات ريادة الأعمال

آمنة خليفة؛ الإمارات تتميز بمنصات تسويق إلكترونية رائدة ومبتكرة

الملازمة لإزدهار الأعمال ومساعدة التجار على زيادة المبيعات، واستعرض للحضور الحلول التي تقدمها المنصة من سهولة الاستخدام وإنشاء متجر إلكتروني ومجانبة الاشتراك وسهولة البيع والدفع ونوافر التقارير والبيانات. وقدمت فاطمة هاشم مدير عام شركة ديليفيرات، نبذة عن التطبيق وربط المستخدمين بشركات التوصيل بحيث يستهدف فئات مختلفة من المستخدمين كالأفراد والشركات ورواد الأعمال بهدف توفير الوقت والجهد، وأكدت حرص الشركة على تعزيز التعاون مع مجلس سيدات أعمال عجمان ومركز عجمان لريادة الأعمال.

هذا وشهد الملتقى فتح باب الحوار والمداخلات بين الحضور وممثلي المنصات المشاركة، وآليات الانتساب لتلك المنصات. وأوصى الملتقى بضرورة تنظيم دورات وورش عمل متخصصة تجمع المنصات مع أصحاب وصاحبات المشاريع لتعمق على كيفية الانتساب والاستفادة، وعرض قصص نجاح أصحاب المشاريع المستفيدين من منصات التسويق الإلكترونية، وتشجيع أصحاب المشاريع إلى الانضمام للمنصات الإلكترونية متماشياً مع التوجهات العامة للدولة لضمان إستدامة الأعمال، وأكد المشاركون بأن للمنصات الإلكترونية دور هام في تسريع وزيادة نمو أعمال أصحاب وصاحبات المشاريع.

وقدم سامي محمد شعبان مدير عام جمعية أسواق عجمان التعاونية، نبذة عن جهود الجمعية في تطوير آليات التسويق الإلكتروني ومدى إهتمام الإدارة العليا بتعزيز الشراكات مع الجهات المعنية بهذا الشأن، مشيداً بالشراكة القائمة مع مجلس سيدات أعمال عجمان من خلال مبادرة "رؤوف" والهادفة لتسويق وبيع منتجات سيدات الأعمال عضوات المجلس عبر أفرع الجمعية، كما أكد على أهمية منصات التسويق الإلكتروني ودورها في تشجيع أصحاب المشاريع وحرص الجمعية على تعزيز شراكاتها مع تلك المنصات بهدف تقديم خدمات نوعية للمجتمع.

وإستعرض فهيم الزبيدي، جهود منصة أكشاك الإلكترونية في جمع أصحاب التجارة المنزلية والترويج لمنتجاتهم في مختلف الأسواق، حيث هدفت المنصة إلى توفير قناة تدعم الأمر المنتجة وتعزز التحول الإلكتروني وتوفر تقارير دقيقة إلى جانب تنظيم عمليات البيع عبر مجموعة من المميزات ومنها "الدفع، التوصيل، تعدد اللغات، إدارة البائع ومتابعة الطلبات، سهولة التواصل بين البائع والمعمل، سهولة التعامل مع التطبيق وتوفير التقييم للمنتجات بهدف تعزيز لصدقية". وتناول أنس الحليبي، جهود منصة "زبوني" في تزويد الشركات الصغيرة والمتناهية الصغر بالادوات

زيادة حجم التجارة الإلكترونية ووجود بنية رقمية متكاملة في الدولة، كما أثنى على الشراكة القائمة بين الجهات المعنية بالشأن الاقتصادي ومنصات التسويق الإلكترونية وتوفير باقات من البرامج والخدمات المبتكرة الموجهة بشكل خاص لأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة بهدف نمو وإستدامة أعمالهم. وأفادت بأن المجلس حرص على تنوع تعاونه وشراكاته مع منصات التجارة الإلكترونية بما يتواءم توجهات الدولة والمستجدات التي تشهدها الأسواق المحلية والخارجية وتمكين أصحاب وصاحبات المشاريع من زيادة مبيعاتهم وتطوير أعمالهم.

وأشارت أن مجلس سيدات أعمال عجمان يخدم أكثر من 1000 سيدة أعمال يمكنهن الإستفادة من تلك المنصات لضمان إستمرارية وإستدامة مشاريعهن، كما أن المجلس يعمل على خطة إستراتيجية لوكالة تطورات تسويق المنتجات بهدف خدمة عضواته ورواد ورائدات الأعمال بشكل عام، وتأكيداً لذلك أطلق المجلس برنامج "نقطة بيع الإلكتروني" لخدمة أصحاب المشاريع على إدارة الموظفين والمبيعات والمخازن بكل سهولة ويسر ومن أي مكان وأي وقت، كما يوفر البرنامج تحليل البيانات وتطوير لصدقية. وخلال الملتقى إطلع المشاركون والحضور على نبذة تعريفية لبرنامج نقطة بيع.

تتعقد اجتماعها النصف السنوي

دبي للسياحة تؤكد استمرار العمل لترسيخ مكانة دبي الأفضل في العالم

بشكل شهري في أعداد الزوار الدوليين من الأسواق المفتوحة إلى تمكن دبي من استقبال أكثر من 3.7 مليون زائر دولي خلال الفترة من يوليو 2020 وحتى مايو 2021. .. هذه الجهود المشتركة نجحت في إعادة التشغيل الآمن والتدريجي عبر فيكتنا، التي تغطي حالياً أكثر من 115 وجهة وتربط مختلف دول العالم مع دبي وعبرها، في جذب مليوني زائر إلى المدينة على متن رحلات طيران الإمارات منذ 7 يوليو 2020، كما تمت الحجزات بنسبة تزيد على 30% مقارنة بالفترة ذاتها من السنة الماضية .. ونحن نواصل العمل لاستعادة ثقة المسافرين والتأكد من بقاء دبي في قمة اهتماماتهم عندما يحجزون عطلاتهم التي طال انتظارها. ومع بدء التعليق، فإن لدينا الكثير لتنتقل إليه مع افتتاح إكسبو 2020 دبي في غضون بضعة أشهر، ونحن واثقون أننا نسير في الاتجاه الصحيح، وسوف نضفي قدماً في جهودنا مع شركائنا الاستراتيجيين.

وقال بول غريفيث، الرئيس التنفيذي لطائرات دبي: رغم كل التحديات خلال الـ 15 شهراً الماضية، وهي الأشواق اضطراباً في تاريخ السفر الجوي الدولي، واصلنا المضي قدماً حتى استئناف العمليات العادية في مطار دبي الدولي /DXB/ في 7 يوليو من العام الماضي.

من موقعنا لقيادة هذا النمو، لاسيما بعد أن رأينا كيف تمكن "إكسبو 2020 دبي" من مواجهة التحديات ليؤسس مستقبل السياحة والأعمال عالياً. وأضاف: استراتيجيتنا القائمة على تحفيز النمو في قطاع السياحة، والبرونة في الاستجابة السريعة لتغيرات كل سوق، ساهمت بشكل فعال في تمكين دبي من مواجهة التحديات بكفاءة وتعزيز دورها في قيادة قطاع السياحة العالمي.

وأوضح أن التحسن الذي شهدته دبي في النصف الثاني من عام 2020، ساهم في استقرار قطاع السياحة خلال العام الجاري، كما كان انعكاساً للدعم الثلاثي المقدم من شركائنا طوال الفترة الماضية، معرباً عن تقديره لتعاونهم والتزام جميع الشركاء في استراتيجيتنا لتجاوز هذه المرحلة العالمية باقتدار.

وقال المدير العام لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي: تواصل دبي للسياحة المستثمر مع جميع الشركاء، ومناقشة تحديات وأفاق نمو القطاع معكنا من وضع التصورات المناسبة والعمل معاً على تطويره، وأيضاً تنفيذ استراتيجية مرحلة ما بعد الجائحة لتحقيق أقصى فائدة، كما أننا نواصل جهودنا لتعزيز ثقة المسافرين وبناء قطاع سياحي مستدام .. وفي الوقت الذي تستعد فيه دبي لاستضافة معرض إكسبو دبي 2020 لأول مرة في المنطقة، والاحتفال باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات، فإننا نواصل البناء على الزخم الحالي وننتقل إلى تحقيق المزيد من التقدم والنجاح خلال العام 2021 وما بعده.

كما شمل الاجتماع عرضاً تفصيلياً حول الحدث العالمي الأهم على خريطة المعارض العالمية، والذي سينطلق في دبي مطلع أكتوبر 2021 ويستمر حتى نهاية مارس 2022، بالإضافة إلى مشاركة الرؤى والآراء حول التطورات المحلية والعالمية، وكذلك الحملات التسويقية الموجهة للزوار الرئيسية والناشئة والهادفة إلى تعزيز صورة دبي كوجهة آمنة ومفضلة للزيارة.

وتم تنظيم الاجتماع في إطار من مراعاة جميع الإجراءات الاحترازية بشكل كامل في مركز دبي للمعارض بـ "إكسبو 2020 دبي" لتأكيد على أهمية هذا الحدث العالمي المرتقب، وكذلك لتأكيد على استئناف قطاع الفعاليات في دبي نشاطه. وأكد سعادة هلال سعيد المري أن توجيهات ورؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" مكنت دبي من إدارة جائحة "كوفيد-19" بكفاءة عالية، وذلك على الرغم من التحديات الكبيرة التي واجهها قطاع السياحة في ظل تداعيات هذه الأزمة التي طالت العالم بأسره، وقال: تضع حكومة دبي صحة وسلامة المواطنين والمقيمين والزوار في مقدمة أولوياتها، الأمر الذي ساهم في ترسيخ مكانة دبي كإحدى الوجهات السياحية الآمنة في العالم، وعزز كذلك

مجلس سيدات أعمال عجمان التابع لفرقة تجارة وصناعة عجمان ملتقى "مسرعات ريادة الأعمال" الافتراضي، بهدف توثيق الروابط بين أصحاب المنصات الإلكترونية وتوفير قناة لتعزيز التعاون والشراكات وتشجيع أصحاب المشاريع على الإستفادة من المنصات والتقنيات التسويقية المتاحة لتطوير ونمو أعمالهم.

حضر الملتقى سعادة الدكتورة آمنة خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان، وأكثر من 126 رئيسة من أصحاب وصاحبات المشاريع، وشارك في الملتقى نخبة من المتحدثين من أصحاب المنصات الإلكترونية كجمعية جمعية أسواق عجمان التعاونية ممثلة بمديرتها سامي محمد شعبان المدير العام، وفهيم الزبيدي مدير تنفيذي لمنصة أكشاك الإلكترونية، وأنس الحليبي من منصة زبوني، وفاطمة هاشم مدير عام شركة ديليفيرات ووداد الرحومي المدير التنفيذي لشركة ديليفيرات..



•• دبي-وام

وقعت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات - عقداً مع شركة "بتروكيم الشرق الأوسط" -أكبر موزع للكيماويات في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا - لتطوير محطة كيماويات على الرصيف رقم 7/ بجوار ميناء جبل علي. وستستمر الشركة بموجب الاتفاقية من 80 إلى 90 مليون دولار أمريكي مقابل عقد تأجير لمدة 30 عاماً توسع من خلاله نطاق أعمالها في المنطقة.

وقع الاتفاقية كل من سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لجموعة موانئ دبي العالمية ويوغيش ميهتا الرئيس التنفيذي لشركة "بتروكيم الشرق الأوسط" بحضور عبدالله بن دميثان المدير التنفيذي والمدير العام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات وجافزا.

وقال عبدالله بن دميثان المدير التنفيذي والمدير العام، موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات وجافزا إن الشراكة الاستراتيجية الجديدة مع "بتروكيم الشرق الأوسط" نتاج لعلاقة طويلة الأمد مع الشركة وهي خير دليل على الإزدهار الذي يشهده هذا القطاع والذي يعد ذا أولوية لدولة



26

«بنك المارية المحلي» يحصل على موافقة المصرف المركزي

•• أبوظبي-وام

حصل «بنك المارية المحلي» على الموافقة النهائية من مصرف الإمارات المركزي معلناً بذلك عن انطلاقه في تقديم خدمات مصرفية لم يسبق لها مثيل عبر تطبيقاته الذكية. وبهذه المناسبة، قال سعادة طارق المسعود رئيس مجلس إدارة البنك: نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي على فتحتهم بجهودنا الهادفة لدعم المجتمع ومنحنا الترخيص المصرفي اللازم لبنك المارية المحلي، وذلك متماشياً مع مبادرات قيادة دولة الإمارات ورؤيتها الحكيمة الرامية إلى تقديم خدمات رقمية متطورة تصل إلى الأفراد في أي وقت ومن أي مكان دون الحاجة إلى الحضور الشخصي. رؤيتنا هي خدمة كافة أفراد المجتمع من مواطنين ومقيمين أصحاب المشروعات في الشركات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة وتلبية جميع احتياجاتهم المالية والاجتماعية.

ومن جانبه قال محمد وسيم، الرئيس التنفيذي للبنك: نحن مقبلون على القيام بخطوة طموحة للغاية من شأنها تعزيز جودة الحياة الرقمية في المجتمع الإماراتي من خلال تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، علاوة على المنصة الرقمية المتكاملة تماماً التي تشكل جوهر ثقافتنا المؤسسية الدينامية وتقنيات التكنولوجيا الذكية لدى بنك المارية. وتعد الميزة الفريدة التي نطرحها للمجتمع هي إتاحة الفرصة لتحقيق مفهوم «الابتكار التعاوني»، حيث نستوم بتقييم رغبات عملائنا عبر تقنيات الذكاء الاصطناعي المستخدمة لدينا، وسنعمل على تطويرها بشكل ابداعي وتحققها لتلبية احتياجات عملائنا. وأضاف انه عند فتح حساب لدى «بنك المارية المحلي»، ستتاح الفرصة للعميل للقيام بالمساهمة في تطوير التطبيق والمنتجات والخدمات التابعة له وذلك من خلال تقديم الاقتراحات والملاحظات في المكان المخصص لها. ووفقاً لهذه الملاحظات، سيقوم البنك بإطلاق عدداً من المنتجات والمزايا لتتضمنها الإصدارات المستقبلية للتطبيق.



أسهم اليابان تغلق منخفضة مع تراجع قطاع الرقائق

•• طوكيو-رويتز

أغلقت أسهم اليابان منخفضة الأربعاء، متضررة من الأسهم المرتبطة بالرقائق، إذ نالت مخاوف بشأن تزايد إصابات كوفيد-19 قبل دورة الألعاب الأولمبية من المنويات. ونزل المؤشر نيكى 0.96 بالمئة ليغلق عند 28366.95 نقطة، فيما تراجع المؤشر تويكس الأوسع نطاقاً 0.86 بالمئة إلى 29341.17 نقطة. واقتتت الأسهم المرتبطة بالرقائق أثر انخفاض مؤشر فيلادلفيا لأشياء الموصلات، وقدس سهم طوكيو إلكترون 0.4 بالمئة وتراجع سهم أدفانتست 0.82 بالمئة وخسر سهم شين تسو كيميكال 3.27 بالمئة. وقال شويتشي أريساوا مدير عام قسم أبحاث الاستثمار في إيواي كوزمو سيكورتيز "لا يزال من الصعب إيجاد أبناء طيبة ترغف أسهم اليابان، إذ تنخفض وتيرة حملة التطعيمات، في حين عدد الإصابات في طوكيو أخذ في الارتفاع، ولدينا دورة ألعاب أولمبية وسط الجائحة.."

وقال أريساوا إن إغلاق داو الضعيف الليلية الماضية ضغط على أسهم اليابان أيضاً. كما تراجع أسهم ذات ثقل أخرى. فقد نزل سهم فاست ريتيلينج التي تدير متاجر الملابس للعلامة التجارية يونيكلو 1.11 بالمئة.

مخاطر عدم السداد للائتمان لحكومتى أبوظبي ودبي الأدنى على مستوى الشرق الأوسط وإفريقيا

•• أبوظبي-وام

أظهرت مبادرات مخاطر عدم السداد للائتمان لحكومتى أبوظبي ودبي مؤشرات إيجابية خلال الربع الأول من العام الجاري وذلك وفقاً للبيانات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. وفي ظل هذا الأداء الإيجابي تعتبر علاوات مبادلات مخاطر عدم السداد الائتماني لكل من أبوظبي ودبي الأدنى على مستوى منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا.

ووفقاً للمعايير المالية العالمية فإن مبادرات مخاطر الائتمان، هي عبارة عن العلاوات التي يدفعها المقترضون لتأمين ضد توقف المقترضين عن السداد، علماً بأن هذه العلاوات شهدت المزيد من الانخفاض على مستوى العالم خلال الربع الأول من العام 2021 مقارنة مع مستوياتها المسجلة في العام 2020 وذلك نتيجة التوسع في تخفيف القيود المتعلقة بجائحة كوفيد-19.

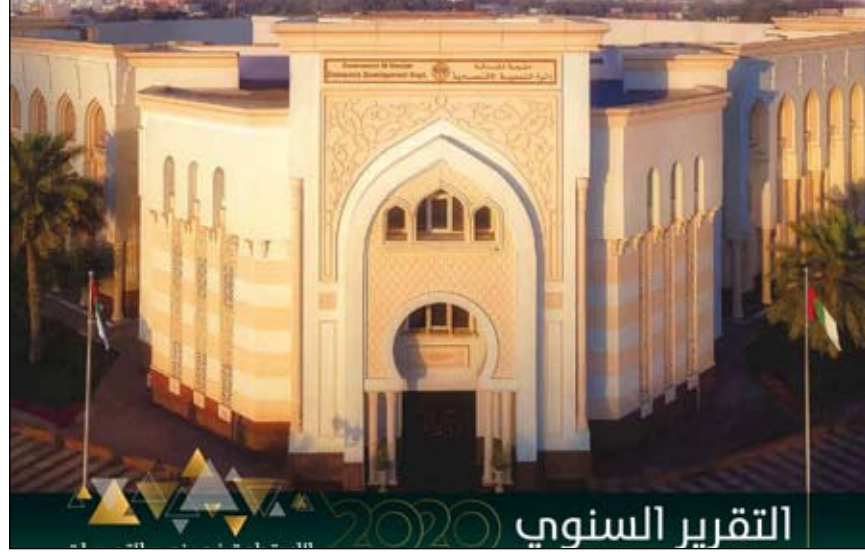
بحسب البيانات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي فقد انخفضت علاوات مبادلات مخاطر عدم السداد للائتمان لحكومة دبي بمقدار 19.7 نقطة أساس حيث بلغت 107.8 نقطة أساس خلال الربع الأول من العام 2021 مقارنة مع 127.5 نقطة أساس في الربع الأخير من العام 2020.

وفي أبوظبي بلغت علاوات مبادلات مخاطر عدم السداد للائتمان 44.7 نقطة أساس خلال الربع الأول من العام 2021 وفقاً للإحصائيات الصادرة عن المصرف المركزي.



اقتصادية الشارقة تصدر تقريرها السنوي .. وتؤكد :

نجحنا في الخروج من عام 2020 بأداء اقتصادي متوازن ومستدام



•• الشارقة- وام:

أصدرت دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة أمس تقريرها السنوي لعام 2020 الذي تضمن أهم التطورات والأحداث التي شهدتها القطاعات الاقتصادية والإجراءات والجهود التي اتخذتها الدائرة في كافة القطاعات والأنشطة وذلك لتقديم أداة شاملة للمتعاملين في القطاعات الاقتصادية في الإمارة وتعريفهم بأهم النتائج التي حققتها تأكيداً لجهودها الهادفة إلى تحقيق رؤيتها لجعل إمارة الشارقة الوجهة الاقتصادية الأولى محلياً وإقليمياً في الابتكار والثقة والسعادة.

ويهدف التقرير إلى توفير صورة شاملة عن أداء القطاعات الصناعية والاقتصادية من خلال تحليل كافة أوجه أداء المؤشرات الاقتصادية والتشغيلية المختلفة التي تؤثر على أداء القطاع في إمارة الشارقة وتحدد اتجاهاته المستقبلية فيما يعد الإصدار الحالي دليل على منهجية التخطيط الاستراتيجي التي تتبناها دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة في السنوات السابقة وصولاً إلى تحقيق المزيد من الأهداف التي تشهدها مسيرة التنمية الشاملة والمستدامة على الصعيدين المحلي والاتحادي.

وأكد سعادة سلطان عبدالله بن هده السويدي

رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة أن هذه الجهود تهدف لتعزيز مسيرة النمو والإزدهار الاقتصادي ومواكبة التطورات الاقتصادية العالمية وتعزيز مسيرة التنمية للإمارة بما يترجم الرؤية السديدة لقيادتها الحكيمة الرامية نحو تحقيق التنوع الاقتصادي وتعزيز دور القطاعات غير النفطية وتطوير بيئة أعمال جاذبة للإستثمار في الإمارة. وقال إن إمارة الشارقة نجحت في الخروج من عام 2020 بأداء اقتصادي متوازن ومستدام حيث قدمت الشارقة محفزات اقتصادية على مرحلتين وصلت في مجموعها إلى نحو المليار درهم في محاولة لتعزيز إستراتيجية التنمية في مختلف المجالات والتخفيف من حدة التأثيرات الاقتصادية والاجتماعية التي شهدتها العالم خلال الفترة الماضية ما عزز من متانة القطاعات الاقتصادية والصناعية. وأوضح أن الدائرة مستمرة في العمل على عدد من القطاعات والمحاور التنموية وليس فقط الأنشطة الاقتصادية وذلك من خلال التطوير المستمر لبيئة الأعمال عبر عمليات التوفيق بين الأعمال واستخدام تقنيات الإستثمار الذكي والإعتماد على بطاقات الشركاء المتميزين واستخدام التقنيات الرقمية وتطبيق المسرعات الحكومية ومواصلة الجودة لإدارة إستراتيجية الأعمال والذي

يضمن جودة أداء الخدمات الرقمية في بيئة الأعمال والتطور في مجالات رأس المال البشري في بناء القدرات الابتكارية والإستثمار في القدرات المواطنة في الجامعات. من جانبها قالت نورة يوسف بن سندان نائب مدير إدارة التخطيط والدراسات الاقتصادية بالدائرة إن إصدار التقرير السنوي يعتبر حدثاً سنوياً مهما يواكب النهضة التي تشهدها الإمارة والتي تتطلب توافر البيانات والإحصاءات والتحليلات للمستثمرين وصناع القرار حيث يرصد التقرير أهم المؤشرات الاقتصادية في إمارة الشارقة بهدف توثيق التطورات والرؤى الاقتصادية للإمارة وهذا بدوره يسهل على مختلف الجهات الإطلاع على التقرير السنوي وإستنباط آفاق ومستقبل التطور في إمارة الشارقة ويوفق المسيرة الاقتصادية للإمارة عبر رصد وتسجيل كافة التطورات والمتغيرات التي تتحقق سنوياً على مستوى الأنشطة والقطاعات المختلفة ويعكس الجهود المبذولة للإرتقاء بالتنمية الاقتصادية والإجتماعية إقتداء بتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في تبني السياسات الاقتصادية والإستثمارية التي تبنى السياسات بناء الإنسان وتحقيق التنمية المستدامة إلى جانب إيجاب المناخ الملائم لتفعيل الإستثمارات في القطاعات

الفكرة

27

شراكة بين مصرف الإمارات للتنمية وبنك المشرق

•• أبوظبي- وام:

وقع مصرف الإمارات للتنمية، مذكرة تفاهم مع بنك المشرق، للتعاون في توفير برامج ضمان القروض والإقراض المشترك للمشاريع الصغيرة والمتوسطة في الإمارات. وبموجب المذكرة سيقدّم مصرف الإمارات للتنمية ضمانات ائتمانية وبرامج إقراض مشترك لعملاء بنك المشرق من الشركات الصغيرة والمتوسطة، لدعم النفقات المتعلقة بالأعمال، مثل شراء المعدات والتجهيزات، وبناء أماكن العمل، وتوسيع الأعمال التجارية، وشراء المخزون، والإمدادات والمواد الخام، وكذلك الاحتياجات التمويلية العامة للمدفوعات مثل الرواتب أو الإيجارات. وفي إطار هذا المخطط، سيقدّم بنك المشرق مزيجاً من النفقات الرأسمالية بالإضافة إلى تسهيلات رأس المال العامل تصل إلى 10 ملايين درهم للعملاء من الشركات الصغيرة والمتوسطة، وسيكون 50% من التسهيلات بضمان أو إقراض مشترك من مصرف الإمارات للتنمية. بالإضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج كذلك إلى دعم مواطني الدولة الراغبين بالحصول على تمويل لتأسيس شركاتهم الناشئة وتطوير أعمالها عبر تقديم تسهيلات تمويلية تصل إلى مليون درهم، بحيث يكون 60% من هذا المبلغ إما بضمان أو إقراض مشترك من مصرف الإمارات للتنمية. ووقع المذكرة أحمد محمد النقيب، الرئيس التنفيذي لصندوق الإمارات للتنمية، وأحمد عبد العال، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك المشرق. وتعليقاً على هذه الشراكة، قال أحمد محمد النقيب إن الشركات الصغيرة والمتوسطة تعد عصب الاقتصاد الإماراتي، ولطالما أكدت حكومة دولة الإمارات على أهمية تطوير منظومة الشركات الصغيرة والمتوسطة وتعزيز مشاركتها في الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي للدولة، وسنساعد شركتنا مع بنك المشرق على تسهيل عملية التمويل من خلال خيارات ضمان القروض والإقراض المشترك وإتاحة مزيد من المرونة التشغيلية لتلك الشركات، وتأتي هذه الخطوة في إطار الاستراتيجية التي أعلن عنها مصرف الإمارات للتنمية مؤخراً بهدف تمكين التنوع الاقتصادي في الدولة وتوفير الدعم المالي للشركات الصغيرة والمتوسطة التي تعمل في القطاعات ذات الأولوية. من جانبه، قال أحمد عبد العال، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك المشرق إن الشركات الصغيرة والمتوسطة تمثل أكثر من 94% من الشركات في دولة الإمارات، وتوظف حوالي 86% من القوى العاملة في القطاع الخاص بالدولة، وتسهم بـ 52% من الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي لذلك يسر بنك المشرق أن يتعاون مع مصرف الإمارات للتنمية في هذه المبادرة التي ستضمن تزويد الشركات الصغيرة والمتوسطة بفرص أفضل للحصول على التمويل لتلبية احتياجات عملياتها.



صناعة الفخار تنتعش في سوريا وسط الأزمة الاقتصادية

•• دمشق- رويترز:

يقول السوري نبيل علي، وهو صاحب ورشة لصناعة الفخار في دمشق، إن صناعة الفخار في سوريا تنتعش وإن مبيعاته تشهد إقبالاً أكثر وسط الأزمة الاقتصادية في البلاد.

ولأن أدوات المطبخ المصنوعة من الفخار تُباع بأسعار أرخص من مثيلاتها المصنوعة من الزجاج أو المعدن، فإنها تنتشر أكثر بين السوريين الذين تقلصت قدرتهم الشرائية مع تراجع سعر صرف الليرة السورية أمام الدولار. ورغم ذلك فقد تراجع عدد الورش التي تعمل في تصنيع الفخار منذ تفجرت الحرب عام 2011 مع هروب أصحاب بعض تلك الورش للخارج أو إغلاقها.

ويعتقد نبيل علي أن شرب الماء من إناء فخاري، مصنوع من الطين، أفيد للصحة من شربه من أنية مصنوعة من مواد أخرى مُصنعة.

وقال " بالنسبة لمادة الفخار، هو صحي مئة مئة، لكونه إنهم اكتشفوا إنه أحسن من الألومين (الألومنيوم) أو الستالستل ستيل فيه مواد سرطانية.. وفيما يتعلق بالصناعة قال علي " هي مربحة لأنها هي مادة... من الترابية بتشتغل جرات.. مثل الذهب يعني، مصلحة وحرفة قديمة ما هي منها. هلا بشجعوا كثير اتحاد الحرفيين، وزارة السياحة بتحاول إنه يشجعوا المصلحة هاي.."

وقال زيون يدعى محمد أحمد " هو يعني (الفخار) صار بمتناول الإيد وأرخص من غيره، مثل القزاز (الزجاج) والألومينا والستالستل، وإنه غير كمان هيك إنه مفيد للمي اللي في الفخار بتعطي مغنسيوم وسفلات يعني أحسن من اللي بالسوق.. وكان الفخار، الذي يعود تاريخه لآلاف السنين، يستخدم بشكل أساسي في صناعة السياحة بسوريا قبل اندلاع الحرب في 2011.



الاتحاد الأوروبي يتوقع انتعاشاً اقتصادياً أسرع العام الجاري

•• بروكسل- وام:

توقعت المفوضية الأوروبية أن يتوسع الاقتصاد في الاتحاد الأوروبي ومنطقة اليورو بنسبة 4.8 بالمئة هذا العام و 4.5 في عام 2022.

وتوقع الجهاز التنفيذي الأوروبي في بروكسل أن ينتعش الاقتصاد الأوروبي بشكل أسرع مما كان ينظر له في السابق ، حيث تجاوز النشاط في الربع الأول الصحي إلى تخفيف أسرع لقيود مكافحة الجائحة في الربع الثاني..

ومن المتوقع كذلك أن يكون المستهلك والاستثمار المحركين الرئيسيين للنمو



مدموعين بالتوظيف الذي من المتوقع أن يتحرك جنباً إلى جنب مع النشاط الاقتصادي .

وتقول المفوضية الأوروبية إن تحسن الأوضاع الصحية واستمرار حملات التطعيم ضد كوفيد 19 عناصر هامة في المساعدة على الانتعاش الاقتصادي وإن النمو القوي المسجل الشركاء التجاريين الرئيسيين للاتحاد الأوروبي سيساعد صادرات السلع في بينما من المقرر أن تعاني صادرات الخدمات من القيود المتبقية على السياحة الدولية..

وتوقعت المفوضية أن يساهم مرفق

720 مليون درهم تصرفات عقارات دبي

•• دبي- وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأماك بدبي أمس الأربعاء أكثر من 720 مليون درهم. وشهدت الدائرة تسجيل 203 مبيعات بقيمة 462.24 مليون درهم منها 7 مبيعات للأراضي بقيمة 110.1 مليون درهم 196 مبيعات للشقق والفلل بقيمة 352.14 مليون درهم .

وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 86 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبيعة بقيمة 16 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبيعة بقيمة 3 ملايين درهم في منطقة ند الشبا الثالثة.

وتصدرت منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت مبيعاتين بقيمة 102 مليون درهم وتلتها منطقة الحبية السادسة بتسجيلها مبيعة بقيمة مليوني درهم

17.3 مليار درهم قيمة سندات البنوك في الإمارات خلال 2020

•• أبوظبي- وام:

بلغت قيمة السندات التي أصدرتها البنوك في الإمارات 17.3 مليار درهم خلال العام 2020 ليؤشر على محافظة هذه البنوك على فرص وصولها القوي الى أسواق رأس المال وفقاً لصرف الإمارات المركزي. ويعد السوق الإماراتي الأكثر نشاطاً في هذا النوع من الإصدارات بشكل عام على مستوى منطقة الخليج، حيث استحوذ على 37% من إجمالي السندات المصدرة خلال العام 2020 وذلك بحسب تقرير صدر في وقت سابق عن المركز المالي الكويتي. وتظهر البيانات المصادرة عن مصرف الإمارات المركزي أن العديد من البنوك في الدولة أصدرت سندات بأجل استحقاق متوسطة

إلى طويلة الأجل خلال العام الماضي، مستفيدة من أسعار الفائدة المنخفضة وشروط التمويل الجاذبة . وسجل الاستحقاق لتمويل سوق رأس المال نمواً بنسبة 10.1% خلال العام 2020. ويبلغ متوسط أجل استحقاق إجمالي إصدارات سندات الدين المصرفية إلى ما يقرب من 36 شهراً مما ساهم في الحد من مخاطر تجديد الديون الاجمالية وتحسن هيكل التمويل في بنوك الدولة . وكانت نسبة كبيرة من إصدارات السندات مقومة بالدولار الأمريكي وشكلت نحو 94.5% من محفظة الديون .

ومن المتوقع استمرار النمو في سوق السندات في دولة الإمارات خلال العام الجاري خاصة مع بقاء نسب الفائدة عند مستويات مغرية .

أسهم أوروبا تنتعش مع صعود شركات التعدين والسيارات

•• عواصم- رويترز:

ربحت الأسهم الأوروبية الأربعاء مع انتعاش قطاعات حساسة للاقتصاد مثل التعدين وصناعة السيارات من تراجعات حادة في الجلسة السابقة نتيجة لهبوط عائدات السندات.

وزاد المؤشر ستوكس 600 للأسهم الأوروبية 0.5 بالمئة بحلول الساعة 0716 بتوقيت جرينتش. وأمس الأول أوقف



الاتجاه السعودي الذي شهد المؤشر على مدار ثلاث جلسات متتالية عقب هبوط حاد لعائدات السندات الأمريكية وفي منطقة اليورو نتيجة مخاوف حيال تعالي الاقتصاد العالمي.

وصعدت أسهم شركات التعدين والنفط والغاز وصناعة السيارات، التي تحملت عبء موجة البيع بالأمس، بما بين واحد بالمئة و1.3 بالمئة.

وزاد أسهم شركة النفط العملاقة رويال داتش شل المدرجة في بريطانيا 2.7 بالمئة بعدما أعلنت أنها سترفع عائدات المساهمين من خلال إعادة شراء أسهم أو توزيعات.

وزاد سهم شركة البرمجيات الألمانية ساب 2.7 بالمئة أيضاً، وعزا متعاملون ذلك لرفع بنك أوف أمريكا توصيته للسهم إلى شراء. ويتربح المستثمرون صدور محضر اجتماع لجنة السياسات بمجلس الاحتياطي الاتحادي اليوم والذي يلقي الضوء على خطة تقليص مشتريات الأصول

مبادرة «حوار شباب المصرف المركزي»

تعزز الشباب على تبني الابتكارات المالية

•• أبوظبي- وام:

افتتح معالي خالد محمد بالعمى محافظ مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي، النسخة الثانية من مبادرة " حوار شباب المصرف المركزي "، التي تستهدف تمكين الشباب وتحفيزهم على تبني الابتكار والتكنولوجيا، وتوظيفها لتحقيق أهداف استراتيجية الدولة للخمسين عاماً المقبلة.

تضمنت النسخة الثانية من حوار الشباب كلمة معالي عمر سلطان العلماء، وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بُعد، تحدث فيها عن أهمية الذكاء الاصطناعي في تقدم اقتصاد الدولة.

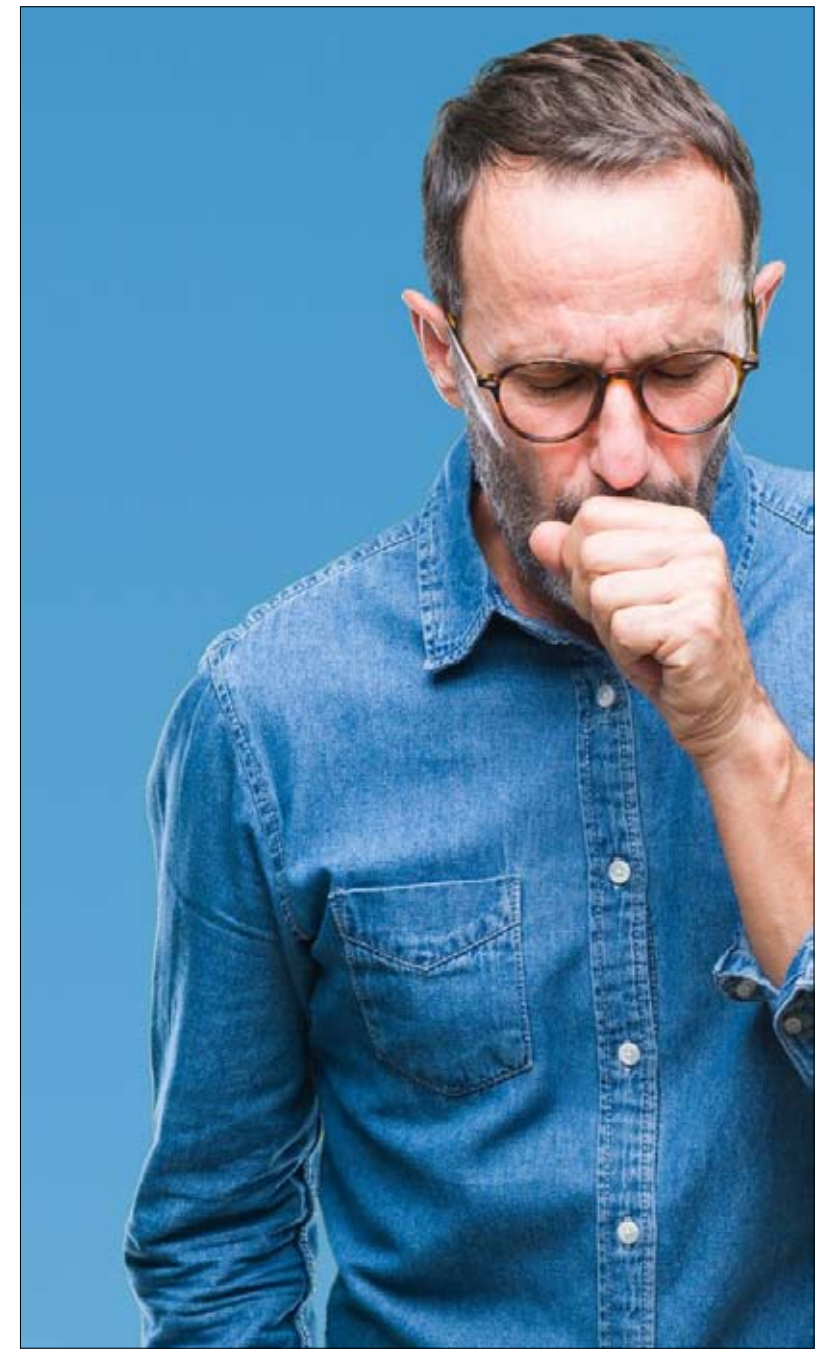
وشارك في جلسات النقاش كبار موظفي المصرف المركزي والجهات التنظيمية الأخرى في الدولة، مثل سوق أبوظبي العالمي ومركز دبي المالي العالمي ومركز دبي للبلوك تشين. كما ناقش المتحدثون التوجهات التي تسهم في تشكيل القطاع المالي والمصرفي، مثل التكنولوجيا المالية، والتكنولوجيا التنظيمية، وتقنيات البلوك تشين، وكيفية مساهمة هذه التقنيات في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للخمسين عاماً المقبلة، الأمر الذي من شأنه أن يثري فكر الشباب ويعدهم لقيادة القطاع في المستقبل.

الميتفورمين دواء موصوف على نطاق واسع لخفض نسبة السكر في الدم. وغالبا ما يستخدم كعلاج مبكر، مع تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة، لمرض السكري من النوع الثاني. ويعمل الميتفورمين عن طريق خفض إنتاج الجلوكوز في الكبد، وتقليل مستويات السكر في الدم، والتي بدورها تحسن استجابة الجسم للإنسولين. لكن العلماء لاحظوا أيضا أن الميتفورمين يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، على الرغم من عدم معرفة أساس هذا النشاط.



دواء شائع للسكري يظهر نتائج واعدة كعلاج للالتهاب الرئوي الناتج عن "كوفيد-19"

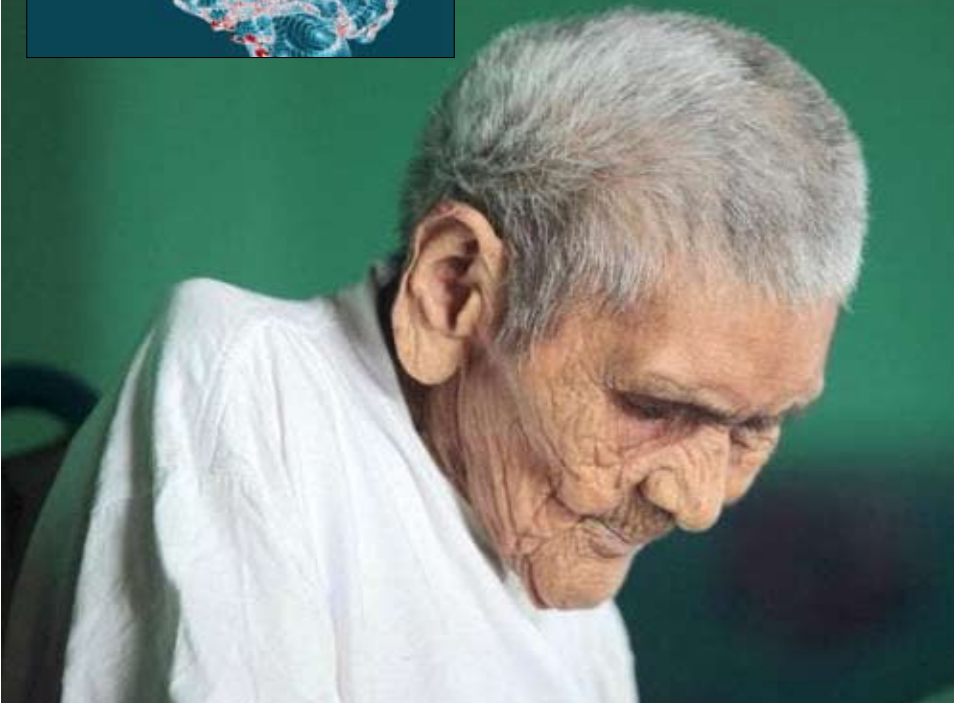
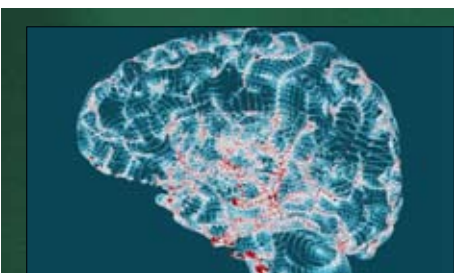
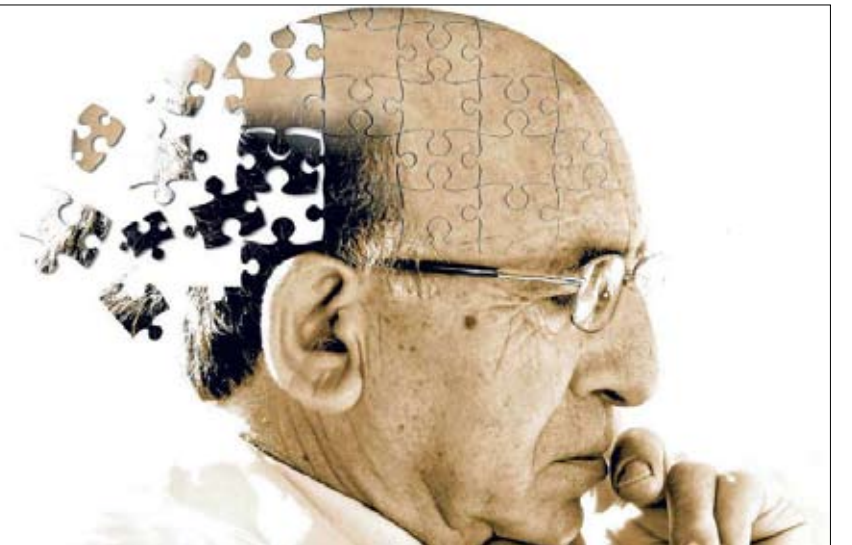
وفي دراسة نُشرت على الإنترنت في مجلة Cell Metabolism، حدد فريق متعدد المؤسسات بقيادة باحثين في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا سان دييغو، الآلية الجزيئية للنشاط المضاد للالتهابات للميتفورمين. وفي دراسات الفئران، وجدوا أن الميتفورمين يمنع الالتهاب الرئوي في الحيوانات المصابة بـ SARS-CoV-2، الفيروس المسبب لـ "كوفيد-19". وعلى مدار العام الماضي، أفادت العديد من الدراسات السريرية بأن استخدام الميتفورمين من قبل مرضى السكري والسمنة قبل دخول المستشفى بسبب "كوفيد-19"، ارتبط بانخفاض شدة الأعراض والوفيات. بينما تشير هذه الدراسات السريرية إلى أن نشاط الميتفورمين مضاد للالتهابات، بدلا من خفض نسبة الجلوكوز في الدم، يمكن أن يكون مسؤولا عن تقليل شدة "كوفيد-19". والوفيات، إلا أن أيًا من الدراسات لم تقدم تفسيرًا أو حجتا على إجراء تجارب سريرية عشوائية كبيرة ضرورية للحصول على إجابات قاطعة. وحول الدكتور مايكل كارين، أستاذ متميز في علم الأدوية وعلم الأمراض والأمراض الأيضية، في Ben and Wanda Hildyard Chair for Mitochondrial and Metabolic Diseases التابعة لكلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، والمؤلف الكبير المشارك إلسا سانشيز لوبيز، الأستاذ المساعد في قسم جراحة العظام، وزميل ما بعد الدكتوراه هونغسو شيان وآخرون، تركزهم إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS)، في نموذج فأر، وهي حالة تهدد الحياة حيث تتسرب



في اكتشاف غير متوقع.. العلماء يجدون

النحاس والحديد في أدمغة مرضى ألزهايمر المتوفين!

أدى الاكتشاف غير المتوقع لعنصري النحاس والحديد في أدمغة مرضى ألزهايمر المتوفين إلى زيادة الآمال في إيجاد علاجات جديدة لهذه الحالة. وقال الباحثون إن هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تأكيد وجود معادن أولية في أنسجة المخ البشري، ما قد يساعد في فهم أفضل لكيفية مساهمتها في الأمراض التنكسية العصبية مثل باركنسون وألزهايمر.



بالمرض. وعلى أقل تقدير، يشير وجودها إلى أن هناك الكثير لتتعلمه عن الطريقة التي تتم بها معالجة المعادن في الدماغ. وقال تيلينغ إن اكتشاف المعادن الأولية كان "غير متوقع"، لكنه أضاف: "سيستغرق الأمر مزيدا من الوقت وقد تؤثر الأبحاث الإضافية قبل ذلك (النتائج) على علاجات الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر". وعلى سبيل المثال، من خلال الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بكيفية تفاعل المعادن مع بروتينات الأميلويد، التي تتكون منها اللويحات. وفي النهاية، يمكن أن يؤدي هذا الخط من البحث إلى علاجات جديدة تستهدف المعادن وكذلك بروتينات الأميلويد قيد الدراسة حاليا. وقال الباحثون إن هذا الاكتشاف يمكن أن يسهل تطوير علاجات جديدة لاستعادة التوازن المعدني في الأدمغة المريضة، ما قد يؤدي إلى إبطاء أو منع تطور هذه الأمراض المستعصية حاليا. وحدد العلماء النحاس والحديد في دماغ الإنسان باستخدام أشعة سينية مكثفة، في منشآت في كاليفورنيا وهارون، أوكسفوردشاير. وفي وقت سابق من هذا العام، حدد العلماء خلايا الدماغ الأكثر عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر لأول مرة، فيما أطلق عليه تسمية "الأس المقدسة" لدراسات الخرف. ونُشرت دراسة جامعة Keele في مجلة Science Advances.

وعلى الرغم من أن المعادن يمكن أن تحدث بشكل طبيعي في الجسم، وهي ضرورية للصحة، إلا أنها عادة ما يتم تخزينها كمركبات في شكل مؤكسد. ووجد العلماء، بقيادة خبراء في جامعة Keele، جسيمات نانوية من النحاس والحديد حوالي 1/10000 من حجم رأس الدبوس، في أدمغة شخصين متوفين مصابين بمرض ألزهايمر. وحقق الاكتشاف في "لويحات" تحتوي على بروتينات ضارة، تُعرف باسم أميلويد، والتي ترتبط بمرض ألزهايمر، وغالبا ما تتراكم في الفراغات بين الخلايا العصبية. وعُثر على المعادن في "حالات مختزلة كيميائيا"، بما في ذلك التآين المتنوع (حيث تكتسب الذرة أو الجزيء شحنة سالبة أو موجبة) والأشكال الأولية. وفي مثل هذه الحالات، يمكن أن تنتج المعادن ذرات



تحدثت عن سبب ابتعادها عن الساحة الفنية

نرمين الفقي: كان حلمي أن أعمل في السلك الدبلوماسي

فتاة أحلام جيل التسعينيات وما بعدها بلا منازع.. دخلت البيوت من أوسع أبوابها حينما قدمت ألمع الأدوار في الدراما المصرية، وفي عز تألقها وتوهجها الفني اختفت فجأة عن الأضواء، اختفاء ترك وراءه العديد من التساؤلات وفتح الأبواب للشائعات على مصرعيه، لكنها عادت مرة أخرى بعد غياب طويل دون ردود واضحة حول تلك الشائعات التي طاردتها طيلة تلك السنوات.. مع النجمة نرمين الفقي كان هذا الحوار..

31

منوعات
الفقير

• أنت ابنة الإسكندرية.. كيف كانت طفولتك هناك؟
- ولدت في حي لوران، وتربيت مع جدي وأمي وأخوالي، والحقيقة أنني كثيرا ما أفكر في مسألة كيف كان مصري لو كنت فتحت عيني على الدنيا ولم أجد هذه العائلة في الحياة.. فأنا ما زلت طفلة في نظر عائلتي حتى الآن وينادوني بنفس اسم الدلع من أيام الطفولة وحتى الآن، فنادوا ما يناديني أحد من عائلتي بترمين.

• إذن متى ظهرت القاهرة في خد الزمان والمكان في حياتك؟
- كانت طفولتي بين القاهرة والإسكندرية، حيث إن لدينا بيتا في الزمالك والذي ما زال موجودا حتى الآن وكان يعتبر ملتقى العائلة كلها، وبحكم أن جزءا من عائلتي يعملون في السلك الدبلوماسي فكان يحتم عليهم التواجد بين القاهرة وخارج مصر.. فكننت كل صيف خلال طفولتي أنتقل بين بيتنا في القاهرة والإسكندرية.. فلم أشعر مطلقا طوال حياتي أي بعيدة عن القاهرة أو أنني في حاجة للانتقال إلى هناك بشكل دائم.

• هل كانت لحظة اكتشافك من خلال المدرسة؟
- ليس بالضبط، فلقد درست لفترة من حياتي في مدرسة النوتردام وبعدها لا أعرف ماذا حدث فنتقلنا أوراقي إلى مدرسة فيكتوريا كوليدج، وفي فترة الإجازة الصيفية كانت الفسحة تعد جزءا منها في القاهرة والجزء الأكبر كانت في الإسكندرية وتحديدا في المنزه أو العجمي، ومن العجمي كانت أول علاقة لي بالكاميرا.. حيث شاهدني هناك المخرج طلعت يوحنا وعرض علي لأول مرة أن أظهر في الإعلانات.

• إذن كيف كان شكل شخصيتك خلال مرحلة الدراسة المدرسية؟
- لفترة من الفترات عشت طفولة مشردة، وذلك بسبب أن مدرستا كانت مدرسة مشتركة، فكان الأولاد يتعاملون مع البنات وكأنهن مثلهم، فكننت دائما أضرب وأخذ كل علة وعلقة وأروح أعيط وأشتكي لماما، حتى يوم قالت لي فيه إنها مش كل يوم هتروح المدرسة بسبب شكوى وأني لا بد أن أخذ حقي بنفسى، فبقيت أطلع فوق الشجرة في المدرسة وأجمع اليلي الذي كنا نلعب به وأحدفه على العيال اللي بيضايقوني، وفي يوم أتت والدتي تأخذني من المدرسة فسألت علي فقال لها عم حسن حارس المدرس.. نرمين فوق الشجرة!!

• ولكنني علمت أنك كنت تمارسين الرياضة أيضا منذ الصغر.. أليس كذلك؟
- بالطبع، خلال هذه الفترة كنت ملتزمة بتمارين الجمباز والسباحة والتنس، وكننت بطلة في السباحة والجمباز، ولكن أشر على ممارسة هذه الرياضات وما زلت محتفظة بعدد من حركات الجمباز حتى الآن.. والحقيقة كان كل الفضل في ذلك لوالدتي رحمها الله.

• كل منا لديه مرحلة تحول في حياته.. فكيف كانت تلك المرحلة لديك؟
- كانت مرحلة التحول في حياتي حينما كان عمري ١٦ سنة حينما صرحت والدتي للمرة الأولى ووجدتها على الأرض في حالة لم أكن رأيتها في حياتي من قبل، فرأيتها تموت حرفيا، ومن هذا اليوم تحملت مسئولية غير عادية، واكتشفت بعدها قصة ظهور أول ورم بالبحر، وخلال هذا التوقيت لم يكن والدي موجودا مطلقا، حيث إن والدي طوال عمري لم يكن متواجدا في مصر وكان مهاجرا إلى بلجيكا وكان متزوجا هناك.. وعلاقتي بعائلة والدي حتى هذا التوقيت كانت منقطعة بسبب غياب الأب، ولكن بعد هذا الموقف ظهرت عائلة والدي في الصورة واكتشفت أنهم والعمون، وكننت أول مرة أرى فيها عمتي وكانت "زي القمر" وأول ما رأيتني أخذتني في حضن عميق لدرجة أنها وضعت سريري في غرفتها، وزوجها كان دكتورا في الجامعة وكان يذاكر لي دروس في الثانوية العامة.

• وكيف كان اللقاء بوالدك بعد هذا الحادث؟
- في هذا التوقيت كان أول لقاء بيني وبين والدي لأول مرة في حياتي، والذي احتوى الموقف من أول لحظة وظروف سفره لم أكن أراه بعد هذه اللحظة طوال الوقت، ولكن أصبحت هناك علاقة بيني وبين عائلة والدي استمرت طوال الوقت.

• من أين جاء تعلقك بالفن؟
- كنت طوال عمري أعشق الغناء بسبب أنني عشت طفولتي وكننت أجد والدتي وخالاتي يقمن بالغناء في البيت طوال الوقت، ووالدتي رحمها الله كان صوتها كروان، ولدي خالة من خالاتي صوتها في غاية الجمال، وكننت في المدرسة أشارك في عروض الفنون الشعبية، وأشارك في الكورال المدرسي، وكان لدي اهتمام كبير بالأنشطة الفنية، والحقيقة أن أمي كانت سعيدة بهذه الاهتمامات وكانت كثيرا ما تأتي لمشاهدة هذه العروض لتشجعني.

• إذن من أين جاء التعلق بالتمثيل؟
- خلال هذه الفترة لم أكن أفكر في التمثيل والفن بشكل عام وأنه سيكون هو مجال عملي وكان حلمي بين حاجتين.. أن أعمل في السلك الدبلوماسي مثل عائلتي أو أن أعمل كمضيفة طيران وهو كان حلم جيل في هذه المرحلة.. ولكن بدأت فكرة العمل في المجال الفني بعد خوضي لتجربة الإعلانات والفيديو كليب، وكانت والدتي في هذا التوقيت ترافقتي مثل المظلة، وكانت تأتي لتثبيت معي في كرافانات التصوير في فترة الإعلانات ولم تتركني لحظة رغم ظروفها الصحية، وبدأت الفكرة تصبح ملحمة أكثر بعدما بدأت تظهر عروض المسرحيات، وكانت أول مسرحية بطولة مع الأستاذ أحمد بدير وكانت مسرحية "دستور يا أسبانا" وكانت مسرحية كبيرة وبها استعراض وغناء وكان هذا بعد الإعلانات بـ٥ سنوات من أعمال تعرض علي ووالدتي ترفض عملي بالوسط الفني حتى جاءت هذه المسرحية.

• ولكن بدايتك الحقيقية كانت من خلال أوارك المتعددة في الدراما.. أليس كذلك؟
- نعم، وكان ذلك بعد المسرح مباشرة، فكانت بدايتي الحقيقية في الدراما من خلال دور مایسة في مسلسل "حياة الجوهري" مع النجمة يسرا، ودور الجازية في مسلسل السيرة الهلالية.. وكانت بداية قوية جدا عام 1997

• خلال تلك الفترة كنت فتاة أحلام جيل التسعينيات وما بعده.. كيف تعاملت مع تلك الفكرة؟
- الحقيقة خالي وجد معاناة بعد ذلك معي في فكرة العرسان.. فكان كل مرة يأتي ويجلس مع العريس ويقطع معنا شوطا طويلا في التعارف والاتقافات، وبعد ذلك ينتهي مشروع الارتباط بسبب أنني أرى شيئا ما غير مناسب في الزيجة، وظل الوضع كذلك حتى أتى في مرة وقال لي يا بنتي ابقني أتعري على اللي هييجي يتقدمك قبل ما تجيبه البيت، (والحقيقة أنا كنت بعمل ده كنوع من الالتزام تجاه عائلتي)، فأني شخص كان يأتي ليتقدم لي كنت من أول كلمة أجعله يذهب إلى المنزل، وبعدها نرى إذا كان مناسب أم لا، ولذلك حينما كان يتقدم لي شخص ويريدني أن أترك عملي في مجال الفن كنت اعتبره نوعا من الإهانة، فهذا المشوار الذي قطعته بكل هذا الجهد والالتزام يأتي لي شخص ويريد أن يهده في لحظة!!

• وماذا عن مطاردات المعجبين؟
- مطاردات المعجبين كانت موجودة طوال الوقت، فمرة طارديني أحدهم حتى فتحت باب شفتي وجدته أمامي فصرخت والجيران (اتلمت)، ومرة أخرى كان هناك معجب آخر أيام مسرحية "أنا ومراتي ومونكا" وكان يسير ورائي بسيارة زجاجها فيهيمه أسود، الموضوع كان مرعبا في البداية وبعدها أصبحت متعودة عليه، وهناك من عندهم استعداد أن يرموا الناس بتهم بمجرد أن تم رفضهم كمرسان.

• هل لهذا السبب طاردتك الشائعات طوال الوقت؟
- بالتأكيد، فكم الشائعات التي لاحقتني منذ بداية عملي في الفن غير طبيعية فزوجوني من كل الناس تقريبا، فأنا لا أجد أي أحد على وجه الأرض يستحق أن يحصل على لقب الزوج مني سرا، فلو الشخص يخاف من شيء ما يجعله مضطرا لذلك فرأني أن يبقى على ما هو فيه.. وسواء من داخل أو خارج الوسط كانت عروض الزواج غير موفقة.

• إذن أين كنت خلال سنوات الاختفاء الطويلة؟
- كنت مع والدتي منذ إصابتها عام 2005 بالورم الثاني وبدأت تنهار صحيا، وخلال الفترة من 2010 إلى 2013 لم يكن لدي أي شغل في الحياة سوى مراعاة الحالة الصحية لوالدتي، ولم يكن أي شيء مما تم تداوله من زواج أو هجرة أو أي شيء غير صحيح.

• وكيف ترتب على ذلك صعوبة العودة للساحة الفنية مرة أخرى؟
- انتابني إحساس بالقهر شرت به بعدما ابتعدت عن الوسط الفني لمراعاة حالة والدتي الصحية، والصعوبة التي واجهتها للعودة مرة أخرى، فكانت الأدوار التي تعرض علي بغض النظر عن الأجر قد سببت لي صدمة كبيرة، حتى بعد أن قدمت دورا جيدا في مسلسل جبل الحلال ولكنني جلست بعده في البيت 3 سنوات، فأنا عشت طوال هذه السنوات في الوسط الفني أطبق نصيحة أمي رحمها الله حينما قالت لي: (متفكرين في الأجر اللي هتاخديه فكري في الفن اللي هتقدميه)، فلم يكن أمامي سوى أن أجلس في البيت واحترم نفسي، وهذا متوقع لأنني اختفيت لمدة 8 سنوات كانوا أجمل سنوات عمري، فتركت الوسط في أوائل الأربعينات والآن عمري 48 سنة، وظل الوضع هكذا حتى جاء لي مسلسل أبو العروسة وهو العمل الذي كنت سأرفضه ولكن بمجرد ما ذهبت للشركة ووقفت على العقد بأجر جيد وكان هو سبب رجوعي مرة أخرى، ثم قدمت نصيبي وقسمتك وتؤلؤ وتوات الأعمال.

• ظهرت خلال الموسم الرمضاني من خلال عملين مختلفين تماما.. كيف تصفين كلتا التجربتين؟
- أنا أرى أن ربنا عوضني بالدورين عن سنين الصبر اللي قعدتهم في البيت، حيث قدمت دورين مختلفين تماما عن كل ما قدمته من قبل، سواء دور العالمة تاجرة الذهب في "النمر" أو دوري في "ضل راجل" فكانا تجربتين مختلفتين تماما عن كل ما قدمته من قبل بهما مساحات مختلفة تماما من التمثيل، والحمد لله ساهما بشكل كبير في الظهور المشرف وإشباع طاقة تمثيل كبيرة جدا بالنسبة لي.



غيثة حمامصي تسلط الضوء على العنف ضد النساء

أطلقت الفنانة غيثة حمامصي جديدها الغنائي بعنوان "ندمانه"، الذي سلطت فيه الضوء على العنف النفسي والجسدي الذي يتعرض له النساء، وقربت الجمهور من واقع بعض العلاقات الزوجية، التي تكون مبنية على العنف، حيث تقمصت عدة أدوار، توثق لمعاناة النساء المنهات. وتعاونت غيثة في كتابة كلمات الأغنية مع لي بلانك، وكان إخراج الفيديو كليب من توقيع المخرج طارق إبراهيم.



ريمي بغداددي تنضم إلى "الممايك"



انضمت الفنانة ريمي بغداددي إلى فريق عمل مسلسل "الممايك" الذي من المتوقع البدء في تصويره الأسبوع المقبل. ينتمي العمل إلى نوعية الأعمال الطويلة التي تدور أحداثها في 60 حلقة، ومن المفترض أن يعرض في الموسم الشتوي، وهو عمل اجتماعي تشويقي من تأليف هشام هلال، ومن إخراج حازم فودة. العمل من بطولة بيومي فؤاد، رانيا يوسف، محمد لطفي، محمد سليمان، نانسي صلاح، رامي غيط، فيدرا، عمر حسن يوسف، دولي شاهين، وسيدرا، رامي وحيد، عمر حسن يوسف، حنان سليمان، عفاف رشاد. ويظهر الفنان بيومي فؤاد في المسلسل بدور رجل أعمال يعشق الستات وتتوالى الأحداث في إطار درامي تشويقي. وشاركت ريمي بغداددي في عدد من الأعمال السينمائية والدراسة منها مسلسل "في كل أسبوع يوم جمعة" مع الفنانة مئة شلبي والفنان أسر ياسين ومسلسل "أبو العروسة" مع الفنان سيد رجب والفنانة سوسن بدر.

الفكر

ما هو الوقت المثالي لتناول القهوة؟

اكتشف الدكتور مارغريتا كورولوا، خبيرة التغذية الروسية، لماذا لا ينصح بتناول القهوة قبل تناول الطعام أو بعده مباشرة. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن شرب القهوة مع وجبة الفطور، ليست عادة صحية. لأن القهوة تمنع امتصاص المواد الغذائية المفيدة للجسم الموجودة في الطعام الذي تتناوله. وتقول، "لا أنصح مرضاي بتناول القهوة على معدة فارغة، أو بعد تناول الطعام مباشرة. لأن القهوة تسبب خللاً في عملية

امتصاص معادن مثل الحديد والزنك والمغنيسيوم والكالسيوم، الضرورية والأساسية لصحة الرجال والنساء على حد سواء". ووفقاً لها، الوقت المثالي لشرب القهوة هو الفترة بين وجبات الطعام الرئيسية، حيث في هذه الحالة ستعمل جميع الخصائص المفيدة للقهوة، ويبقى التوازن المعدني في الجسم مستقرًا. وتقول، "يفضل تناول القهوة في الفترة بين وجبات الطعام الرئيسية كنوع من الطقوس اليومية، التي يجب أن تكون على الأقل قبل نصف ساعة من تناول الطعام، أو بعد مضي ساعة على الأقل بعد تناوله".

أطباء أعصاب يحددون أسهل طريقة للتعلم والحفظ

أجرى فريق من العلماء الأمريكيين بقيادة ليونارد كوهين، الباحث بالمعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية، دراسة للدماغ أثناء التدريب واكتشف مدى فائدة فترات الراحة القصيرة. ونقلت مجلة "Cell Reports" عن هذه الدراسة أن الدماغ الذي يستريح بشكل متكرر يستعيد بانتظام وبسرعة الذكريات والمعلومات أو الممارسات المكتسبة حديثاً.

وكلما قام الشخص في كثير من الأحيان بإعادة إنتاج معلومات جديدة أثناء الراحة، كان استيعابها وتطبيقها أفضل. وفي دراسة أجريت على 33 متطوعاً يتمتعون بصحة جيدة، حدد العلماء نشاط الدماغ الذي يحدث عندما يتعلم الشخص مهارات جديدة. ومع ذلك، أصبحت فترات الراحة القصيرة مفتاح التعلم الفعال. واتضح أن أدمغة المتطوعين أعادت خلال فترات الراحة نتائج التجربة التي عاشها الأشخاص خلال التدريب بسرعة وبشكل متكرر، وكان استيعابها أفضل.

وقال ليونارد كوهين، كبير الباحثين في المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية بهذا الشأن: "تدعم نتائجنا الفكرة القائلة أن فترة ما بعد الاستيقاظ، تلعب دوراً مهماً مثل الممارسة في تعلم مهارة جديدة. يبدو أن هذه الفترة تضغط فيها أدمغتنا وتوطد ذكريات ما مارسناه للتو".

ولفت الخبير إلى أن فهم دور التكاثر العصبي خلال فترات الراحة القصيرة ليس فقط يمكن أن يحسن الطريقة التي يتعلم بها الأشخاص معرفة جديدة، بل ويساعد المرضى أيضاً على استعادة المهارات المفقودة بعد الصدمات العصبية، مثل السكتة الدماغية.

وأوضح العلماء أن الحديث عن أهمية النوم ليلاً في التعلم، والذي تنتقل خلاله المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، يظل صحيحاً، ويثبت الاكتشاف الجديد أن الدماغ أثناء اليقظة، بشرط الالتزام بفترات راحة قصيرة، يكون قادراً على معالجة المعلومات الجديدة بشكل أسرع 20 إلى 25 مرة، وتحسين الأداء أيضاً.

وكتب العلماء في هذا السياق: "هذا يشير إلى أن الدماغ أثناء اليقظة، يربط الذكريات اللازمة لإتقان مهارة جديدة".

وغالباً ما يحدث نشاط التكاثر في المناطق الجسدية في الدماغ التي تتحكم في الحركة. ومع ذلك، لوحظ نشاط في الحصين، وهو مكون رئيسي لأدمغة البشر والفقاريات الأخرى والقشرة الشوكية الداخلية، وهي جزء من القشرة الدماغية يقع في الفص الصدغي ويتعلق بتكوين الحصين. وأفاد كوهين بأن فريقه من العلماء "فوجئ قليلاً بهذه النتائج الأخيرة. وكان تقليدياً يُعتقد أن الحصين والقشرة المخية الداخلية لا تلعب دوراً أساسياً في الذاكرة الإجرائية (وهي نوع من الذاكرة اللاواعية طويلة المدى). لكن نتائجنا تظهر أن هذه المناطق تتفاعل بسرعة مع القشرة الحسية عند تعلم المهارات".



ملكة هولندا ماكسيما توقع على الكتاب الذهبي خلال اجتماع مع رئيس البوندستاغ (مجلس النواب بالبرلمان) في برلين. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الموز



يعد الموز من الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية، لكونه يحتوي على كثير من المعادن، كالزنك والحديد والمغنيسيوم والبيوتاسيوم، والفيتامينات مثل (أ)، و(ب12)، و(ج)، و(د)، كما يحتوي على البروتين والكالسيوم؛ لذلك فهو غني بالفوائد الصحية.

ويستعرض موقع (إيت رايت) مجموعة من الفوائد السحرية للموز؛ منها المساهمة في علاج الأنيميا وفقر الدم؛ لما يحتويه من الحديد.

كما يساهم في علاج ضغط الدم المرتفع؛ حيث يعمل على خفض الضغط؛ لكونه يحتوي على نسبة عالية من البيوتاسيوم وكميات قليلة من الملح؛ لذلك فهو عامل وقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويساعد الموز على مقاومة الاكتئاب؛ لما يحتويه من مادة "الترينوفان" التي يتم تحويلها إلى مادة "السيروتونين" بما يساهم في تحسين المزاج. ويعمل على تقوية العظام بما يحتويه من الكالسيوم.

كما أنه ينظم نسبة السكر في الدم ويحمي من السكري من النوع الثاني، ويساعد على خفض الوزن على عكس الشائع من كونه يزيد الوزن ويقلل غيثان الصباح عند الحوامل كما أنه مضاد طبيعي للحموضة ويعالج قرحة المعدة.

كما أن موز مفيد لمقاومة تشنج العضلات. ويعد كذلك مفيداً جداً للأطفال؛ لكونه يرفع مستوى الذكاء ويساعد الطفل على الانتباه واليقظة خلال الدراسة.

سؤال وجواب

- كيف يتصرف العقرب حينما تحيط به النار؟
- يلسع نفسه فيموت.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرنان.
- هل تستطيع الأفعى ان تتماوت ؟
- نعم هناك بعض الأفاعي يستطيع ذلك مثل الأفعى خنزيرية الانف وتسمى أحياناً ذات الحظيف أو الأفعى النفاحة أو الثعبان النفاخ فأذا وكست هذه الأفعى لفترة طويلة فإنها تنقلب على ظهرها وتتولى في أمم واضح ثم تهدأ وتبقى على ظهرها مفتوحة الفم مدلاة اللسان كما لو كانت ميتة وإذا رفعها احد تتدلى في ارتخاء دون حراك ولا تعود إلى طبيعتها حتى يتحرك الدخيل ويذهب بعيداً.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي ٩٠ بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن صداد الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الافراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهنيات الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكولسترول في الدم والعمل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب ١-١.٥ لتر ماء يوميا في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي ٣ لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.

قصة الثعبان

كان الثعبان نائماً بين صخرتين عندما اهتزت احدهما فسقطت على الأخرى وانحسر الثعبان فيما بينهما لا يستطيع الخروج ولم يرض احد بأن ينقذه حتى مر في المكان رجل عجوز وجاء ليستريح على الصخرة فنأداه الثعبان لينقذه فنظر اليه العجوز وعرف ما هو فيه فأفصح له مكانا واخرجه.. وقف الثعبان الكبير الضخم امام العجوز وسأله ألم تخف مني فقال العجوز ولم اخاف ما دام الله أقوى منك؟ فقال الثعبان نعم.. ولكن انا لن اؤذيك بل سأقدم لك عرضا: لك ان تمنى أمنية فأحققها لك. فقال العجوز: اشرك لم اتقدم لي مكافأة بل انقذتك لوجه الله. فقال الثعبان اشرك مرة ثانية وخذ هذه الحلقة التي على رقبتي فالبسها في رقبته او امنحها لمن تشاء فتحميه وتحقق له ما يريد وسيعيش حياة هانئة.. فشكره العجوز واخذ الحلقة وانصرف.

ولما ذهب لبيته حكى لابنه سلطان ما حدث ومنحه الحلقة وقال شبع من الدنيا اما انت فأمامك الكثير لتفعله فيها فشكره ابنه البار واخذ الحلقة ووضعها في رقبته وخرج لحرارة ارضه فأحس بأن يده تعمل كأنها يد 100 رجل وفي وقت قصير كان قد انتهى من عمله، اراد ان يحمل غلته لبيته فلم يتسجد احد وانه كانه مارد يستطيع ان يحمل جبلا .. فأخفى ما فيه من قوة حتى لا يطعم فيها احد .

جاء وقت نزل إلى القرية رجل جبار عنيد يملك جيشا من الرجال الأشرار فأخذ يعيث في القرية فسادا ويأخذ ما فيها ملكا ولم يستطع احد ان يتصدى له لقوته وجبروته وهنا جلس سلطان ليلا يحدث نفسه بصوت عال هل يستطيع هذا الطوق ان يساعدني فخرج له في الحال الثعبان وقد ملأ نصف الغرפה وقال وهل تحسني سأترك هذه الوليمة تتوتني، ذلك الرجل الجبار لي ولأعواني جيشه حاللا علينا وضحك ضحكة مدوية اختفى بعدها وخرج سلطان لواجهة الرجل الجبار في الوقت الذي هاجم الثعبان واعوانه رجاله فأخذوا يعترضهم وكأنهم العبا صغيرة في يد اطفال مشاغبين فقتوا عليهم تماما عندما كان جبارهم يغمض عينيه ايضا في رحلة ابدية بعدما قضى عليه سلطان وخرج من مكانه ليعيد لأهل قريته ممتلكاتهم وسط تهليلهم به زعيما وسلطانا عليهم فجلس يحكم بينهم بعدل الله وشرعية اسلامه .

