

ص 22

الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يطلع على جاهزية السكن الجامعي



ص 31

رولا سعد: قرار زواجي لا علاقة له بالفن



كيف نعالج الصداع النصفي بالتغذية؟

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

علماء يكشفون عن متحور جديد لكورونا أشد فتكا

حذر علماء بريطانيون من ظهور متحور جديد لفيروس كورونا المستجد، قادر على التسبب بوفيات بعدادات معدل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية "ميرس"، والذي يقتل واحداً من كل ثلاثة أشخاص مصابين به. ووفق العلماء فإن للمتحوّر تأثيراً أقل خطورة مقارنة بـ "ميرس" على كبار السن، وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة. ويؤيد ورقة بحثية حدد العلماء احتمال ألا يتأثر المتحور الجديد بالفحاحات الحاثية ضد كوفيد-19، قائلين، إن ذلك "شبه مؤكد". وأشارت الوثيقة التي أعدها المجموعة الاستشارية العلمية البريطانية لحالات الطوارئ إلى أن القضاء على الفيروس المسبب لكوفيد-19، لن يكون سهلاً، وبأن متحورات جديدة ستظهر دائماً.

وقال خبراء المجموعة، إن المتحور الجديد قد يكون ناجماً عن إعادة تركيب نوعين مختلفين جديدين من المتحورات، أو ناشئاً عن المتحورات الموجودة حالياً مثل ألفا وبيتا، حسبما نقلت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية. وأرجع العلماء إمكانية مقاومة المتحور الجديد للقاحات المتوفرة حالياً والمستخدمة ضد كوفيد-19، لما يعرف بالانجراف المستضدي، وهو آلية للتغير في الفيروسات من خلال تجمع الطفرات داخل الجينات، والتي ترمز لمواقع ربط المستضدات.

إليسا تختفل بصاحبة رأي

احتفلت الفنانة اللبنانية إليسا بالذكرى السنوية الأولى لإطلاقها ألبومها الأخير "صاحبة رأي" ولهذه المناسبة كتبت على صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي: من سنة مثل اليوم كنا عم نحفل بصدور ألبوم صاحبة رأي، ما كنا عارفين بالجزرة اللي رح تصير بعد كم يوم، وما نعود قادرين نحفل ونسمع موسيقى بس أكيد بيبقى من أجمل أعمالها وأقربها لقلبي وقلبيك. بحبين رباعيت، حتى لو ألبوم صاحبة رأي ما أخذ حقو بسبب الظروف رح يضل موجود بالأرشيف ورح تبقى الموسيقى التي الحلو اللي بيجمعنا واللغة الوحيدة اللي منحكيا كنا.

ما فوائد شامبو التنظيف العميق؟

أشارت مجلة "فرويندين" إلى أن منتجات تصفيف الشعر تعتبر جزءاً من الروتين اليومي للعناية بجمال المرأة، إلا أن الاستعمال المنتظم لرغوة الشعر والاسبراي والجل يجعل الشعر بهتاً ومجهداً على المدى الطويل، وهنا نصحت المجلة الألمانية باستعمال شامبو التنظيف العميق، والمعروف باسم شامبو الديتوكس، من وقت إلى آخر. ويعمل شامبو التنظيف العميق على تنظيف الشعر بشكل أكثر شمولاً من الشامبو العادي وتخليص الشعر من بقايا منتجات التصفيف، كما أنه يزيل الزهم والكبريتات وجزيئات الاتساخات بسهولة، ويعد توازن فروة الرأس الدهنية من خلال تنظيم إنتاج الدهون ويمنع تكون قشرة الرأس. وأكدت المجلة الألمانية على أن الشعر الدهني يستفيد من مزاي شامبو التنظيف العميق بصفة خاصة، حيث يتم تنظيف إنتاج الدهون، كما أن صيغة الشعر ستكون أكثر جمالا وإشراقاً، إذا تم تنظيف الشعر بشكل عميق قبل عملية الصيغ، نظراً لأن شامبو التنظيف العميق يقوم بإزالة بقايا منتجات التصفيف، مما يعني أن ألياف الشعر تمتص اللون بشكل أفضل. ويرتبط عدد مرات استعمال شامبو التنظيف العميق أو شامبو الديتوكس بنوع الشعر، فإذا كانت فروة الرأس دهنية وغير متوازنة أو في حالة ظهور قشرة الشعر، فعندئذ يمكن استعمال شامبو التنظيف العميق مرة واحدة أسبوعياً.

12 عنصراً غذائياً لخفض الكوليسترول يستحق التجربة

يموت كل يوم عدد كبير حول العالم من جراء أمراض

القلب، ما يثير القلق. وكونها مسبب الوفاة الرئيس

في العالم، يبدو من الطبيعي وجوب ضرورة

بدء البحث عن طرق لتقليل خطرها.

إذا جربت تناول بعض الأطعمة

المفيدة في خفض الكوليسترول

السيء LDL، فقد

تتمكن من تحسين

صحتك وحماية القلب

والشرييين.



عبارة عن ألياف قابلة للذوبان، يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم. 5 - الشوفان: يبدأوا نهاركم بدقيق الشوفان في نظامكم الغذائي، عبر مزج الشوفان مع قطعة من الفاكهة. لا شك أن وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، ولكن عدا عن إشباع الجوع، فإن دقيق الشوفان له فوائد أخرى أيضاً بسبب الألياف القابلة للذوبان فيه، إذ إن له أيضاً تأثيراً كبيراً على مستويات الكوليسترول في الدم لديك، فهو مثالي لخفض مستوى البروتين الدهني المنخفض الكثافة. 6 - المكسرات: تعتبر المكسرات مفيدة كجزء من النظام الغذائي لأي شخص، إلا عندما تتم تغطيتها بالشوكولاتة. وإضافة تحسينات على صحتك، يُنصح بإضافة الفول السوداني والجوز واللوز إلى مشترياتك، ليس فقط كوجبة خفيفة ممتازة تسيطر على الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات، ولكنها تساعد أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول في الدم أيضاً. وهي في الواقع تقلل الكوليسترول الضار بنسبة تصل إلى خمسة بالمئة. 7 - البقول: لتجنب السمينة وإرضاء جوعك، يُنصح بالبقول. الفاصولياء والعدس، وجميع أنواع البقول فعالة في خفض الكوليسترول. والأكثر من ذلك، أنها تتميز بالألياف القابلة للذوبان والتي لا يحصل عامة الناس على ما يكفي منها.

9- الحبوب الكاملة: الحبوب الكاملة استثنائية لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، ومفيدة لصحة القلب مع تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. بصرف النظر عن كونها مغذية ولذيذة، فهي أيضاً ذات أسعار معقولة. كيس واحد من الشوفان، فعال في إعداد وجبات خفيفة صحية ووجبات الإفطار، والشوفان والشعير غنيان جداً بالألياف غير القابلة للذوبان. 10- الشوكولاته الداكنة: لا داعي للتعور بالذئب حين تناول الشوكولاتة، فالحسن الحظ، يمكن للشوكولاته الداكنة أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وهذا سبب كاف وحده لشراؤها. ومع ذلك يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الشوكولاته غالباً ما تكون مليئة بالسكر الذي قد يقلل الفوائد، لذا يفضل انتقاء الشوكولاته الداكنة التي تحتوي على 75 إلى 85 في المئة من الكاكاو، لقدرتها على تقليل الكوليسترول المنخفض الكثافة بنسبة 6.5 ملغ / ديسيلتر.

11- الزيوت النباتية: قد يكون انتقاء الزيت أمراً مشوشاً، خصوصاً وأن كل مصنع يدعي أن علامته التجارية أكثر صحة من غيرها. ومع ذلك، إذا كنت ممن يستخدمون السمن، والزبدة، أو السمن النباتي لدهن وجبات الطعام، فقد حان الوقت لإجراء تغيير. لتجنب السمينة وإرضاء جوعك، يُنصح بالبقول. الفاصولياء والعدس، وجميع أنواع البقول فعالة في خفض الكوليسترول. والأكثر من ذلك، أنها تتميز بالألياف القابلة للذوبان والتي لا يحصل عامة الناس على ما يكفي منها. 12- الأفوكادو: يعتبر الأفوكادو على خبز التوست "الاتجاه الجديد" في الأكل، ولحسن الحظ فهو أيضاً طريقة رائعة لتقليل الكوليسترول الضار بنسبة تصل إلى 22 بالمئة. ستجدون أيضاً أن الأفوكادو يوفر كمية بوتاسيوم أكبر من الموز، ويمكن أن يحافظ على صحة قلبك، إضافة إلى غناه بالدهون المفيدة الأحادية وغير المشبعة.

1 - الأسماك الدهنية: حتى لو لم تكونوا من محبي السمك، فقد يكون من الضروري أكله بسبب الفوائد التي يوفرها لصحتكم. ومن خلال اختيار السلمون بدلاً من السليكي مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، سيعطي ذلك جسمك دفعة صحية من أوميغا 3 اللازمة لخفض مستويات الكوليسترول في الدم. تعمل أوميغا 3 عن طريق حماية القلب من النظام غير الطبيعي، مع تقليل الدهون الثلاثية الموجودة في مجرى الدم أيضاً. ويُعتبر السردين وسمك السلمون وسمك التونة والأنشوجة، كلها خيارات مقبولة.

2 - الباذنجان: أصبح الباذنجان من الخضروات المفضلة. يمكنك شيهه وتحضيره مثبلاً أو مع تقطيعه ووضع مع صلصة السباغيتي اللذيذة. أفضل ما يخص الباذنجان كونه مفضلاً جداً لجسمك أيضاً، إذ يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وهو بديل مثير للحوم. جربوا لازانيا الباذنجان فهي رائعة.

3 - فول الصويا: يمكن أن يساعد فول الصويا في خفض البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة، والمعروفة أيضاً باسم الكوليسترول الضار LDL. يمكنك تناول التوفو وحليب الصويا أيضاً. علماً أن تناول 25 غراماً فقط من حليب الصويا أو التوفو يومياً، كفيل بتخفيض نسبة الكوليسترول المنخفض الكثافة بنسبة ستة بالمئة.

4 - الفاكهة: وفقاً للتوصيات الصحية، يجب أن يستهلك الشخص العادي حوالي 400 غرام من الفاكهة يومياً للاستفادة من الفيتامينات والعناصر الغذائية فيها. ومع ذلك، فإن السّر غير المعروف، هو أن الفاكهة توفر ما هو أكثر من مجرد محتوى غذائي مهم، يرضي الجوع والعطش. فعند أكل الحمضيات وحتى التفاح، ستستفيدون أيضاً من مادة تعرف باسم البكتين، وهي

كيف تكوّن كوكب الأرض؟

كيف تكوّن كوكب الأرض منذ نحو 4.5 مليار سنة؟ سؤال قد يصعب على الكثيرين تصور إجابته، إلا أن فيديو جديد مدته 4 دقائق، قدم تصورا للتغيرات التي طرأت على كوكبنا حتى يومنا هذا. وقام عالم الكيميوتر ديفيد روبرتس، بإنتاج فيديو يقدم قصة تطور كوكب الأرض، حيث حصر التغيرات التي حدثت على مدار مليارات السنين، في 4 دقائق. وتبدأ الحكاية للمحبة كوكب أولى شديد الحرارة ومليء بالفضوهات، لا يزال يتشكل، ثم ينتقل الفيديو إلى عرض مسطح للأرض، مما يظهر أن الصفائح التكتونية بدأت في التكون، منذ ما يقرب من 3 مليارات سنة. ومع مرور الزمن، يُظهر الفيديو أشكال ملونة على سطح الأرض، تمثل المياه المتدفقة على الكوكب والقارات المرتفعة فوق السطح. وفي نهاية الفيديو، تظهر أضواء ساطعة من مختلف قارات العالم، مما يشير إلى أن العالم الذي كان أحمر اللون وحاراً، يسكنه الآن البشر.



آثار جانبية لتناول الدجاج يومياً

ربما يكون الدجاج هو الاختيار الأكثر شعبية لدى الذين لا يفضلون الخضار، فالدجاج يشتمل أنواعه من المقلبات إلى الطبق الرئيسي، يطهى بعدد كبير من وصفات الطهي. وعادة ما يكون الدجاج عنصراً صحياً ومليئاً بالطاقة والبروتين ويوفر عدداً من العناصر الغذائية لجسم الإنسان ولكن هل يمكن أن يسبب الاستهلاك اليومي للدجاج أي آثار جانبية؟ فيما يلي أهم الآثار الجانبية لتناول الدجاج بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: قد لا يسهم تناول الدجاج بالطريقة الصحيحة في ارتفاع مستويات الكوليسترول، لكن إذا كان استهلاك الدجاج القلي منتظماً؛ فلا شك أن مستوى الكوليسترول سيرتفع عندئذ، وقد وجدت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن لحم الدجاج الأبيض زاد من مستويات الكوليسترول السيئ بنفس طريقة تأثير اللحوم الحمراء، لذلك فمن الأفضل تناول الدجاج المشوي أو المسلوق للحفاظ على مستويات الكوليسترول ضمن المعدل الطبيعي. يعتبر الدجاج غنياً عالي الحرارة يمكن أن يزيد من درجة حرارة الجسم الإجمالية، ونتيجة لذلك، فقد يعاني بعض الأشخاص من سيلان ورفاع دموي في الأنف خاصة خلال فصل الصيف. وتحدث مثل هذه المواقف بسبب الاستهلاك اليومي للدجاج، لذلك ينصح من يعاني من سيلان دموي في الأنف بعد تناول الدجاج بانتظام، أن يتناوله على فترات متباعدة.



استعداداً لاستقبال الطلبة للعام الأكاديمي 2021-2022

الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يطالع على جاهزية السكن الجامعي

والمشاركة في فرص القيادة ووسائل تطويرها، جنباً إلى جنب مع الكثير من الأنشطة التفاعلية".
واختتم معاليه تصريحه بالقول: "تؤكد هذه المرافق والخدمات المتوافرة في السكن الجامعي على نجاح الرؤية الاستراتيجية للجامعة، كما أنها تسلمت الضوء على مواهب وقدرات فريق العمل الاستثنائية، الذي يتمتع بأعلى مستويات الاحتراف في مساندة الطلبة وتجاوز كافة توقعاتهم، عبر خلق مناخ مُريح، مُشجّع ومنتع في أروقة السكن لجعله المكان الأكثر جاهزية لدعم الطلبة الذين يعيشون بعيداً عن أهلهم".
ومن الجدير بالذكر أن مباني السكن الجامعي في حرم جامعة الإمارات توفر مجموعة مُميّزة من المرافق للطلبة والتي تشمل الأندية الطلابية، النادي الصحي، الأنشطة الطلابية التي تُقدم مجموعة من البرامج والأنشطة غير الصفية التي تُعزز تطوير الخبرات الأكاديمية للطلبة، إضافة إلى مجموعة متنوعة من المطاعم والمقاهي والمحلات التجارية المختلفة، سوبر ماركت وحتى مركز تجلي لتبني كافة رغبات الطلاب والطالبات وتخضع بمجملها لرقابة صحية وفقاً لأعلى معايير السلامة الصحية في كل الأوقات.



للجميع، والقدرة على تلبية جميع متطلباتهم".
وأردف: "تواصل جامعة الإمارات مسيرتها الريادية في إثراء تجربة الطلاب والطالبات على كافة المستويات التعليمية والمعيشية، حيث تتوافر لهم داخل السكن الجامعي الأجواء المناسبة للتواصل مع أقرانهم، دراستهم بسلاسة وكأنهم في بيوتهم".
وأضاف معاليه: "لقد حرصت جامعة الإمارات على تنفيذ خطة استراتيجية متكاملة طويلة الأجل للارتقاء بجميع مرافق السكن الطلابي الجامعي، في خطوة تضمن تحقيق أقصى مستويات الراحة

•• العين- الفجر

أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار التقني لصاحب السمو رئيس الدولة- الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة على أهمية تعزيز مشاعر السعادة والراحة لدى كافة طلاب وطالبات الجامعة، وتأمين كافة مستلزمات الرفاهية التي يحتاجون إليها خلال إقامتهم في السكن الجامعي على مدار العام الأكاديمي الجديد 2021-2022.
جاء ذلك خلال جولة قام بها معاليه في السكن الجامعي للطلاب والطالبات، وذلك بحضور الدكتور محمد حسن علي، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإتينية، وخلفان الظاهري، القائم بأعمال الأمين العام والمهندس محمد العوين، مدير إدارة المرافق الجامعية.

وقال معالي زكي نسيبة: "تؤكد مرافق السكن في جامعة الإمارات على المكانة المتميزة التي تتمتع بها الجامعة، والتي تُعد أحد أبرز الجامعات على الصعيدين المحلي والإقليمي، حيث توفر للطلبة حزمة من الخدمات المتكاملة التي تُساهم في تعزيز مشاعر السعادة والرفاهية لهم، وتمكينهم من متابعة

منوعات الفكر

22

الدكتور راي أو. جونسون رئيساً تنفيذياً لمعهد الابتكار التكنولوجي

•• أبوظبي- الفجر

أعلن معهد الابتكار التكنولوجي، ذراع الأبحاث التطبيقية ضمن مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة في أبوظبي، هيئة التكنولوجيا المتطورة المحولة لقيادة مهام تعزيز الأبحاث والتطوير للاضطلاع بنتائج تكنولوجية تحويلية في إمارة أبوظبي، أمس عن تعيين الدكتور راي أو. جونسون، رائد الأعمال والخبير التكنولوجي المعروف، في منصب الرئيس التنفيذي للمعهد. وسيعمل الدكتور جونسون على قيادة التوجيه الاستراتيجي للمعهد وإدارة تنفيذ استراتيجيات النمو لتحقيق التميز التشغيلي. وقبل انضمامه إلى المعهد، شغل الدكتور جونسون منصب الشريك التشغيلي في شركة بسمر فنترز بارتنرز Bessemer Venture Partners، وهي شركة أمريكية رفيعة ومتخصصة في رأس المال الاستثماري ولها مساهمات في أكثر من 130 اكتتاباً عاماً لشركات عديدة خلال الخمسين عاماً الماضية. وشغل جونسون قبل ذلك منصب نائب رئيس مؤسس أول قسم الهندسة والتكنولوجيا والعمليات، والرئيس التنفيذي لتكنولوجيا المعلومات في شركة لوكهيد مارتن الأمريكية.



تمتد خبرة الدكتور جونسون لأكثر من أربعة عقود في القطاع التكنولوجي العالمي، وكان له إسهامات استثمارية استراتيجية في التقنيات الإحليلية ووضع استراتيجيات الأعمال التي أُثمرت عن عدة خطوط أعمال جديدة بمليارات الدولارات. ويتمتع الدكتور جونسون بشبكة علاقات ممتازة، حيث التقى بالعديد من كبار القادة على مستوى الحكومات وقطاع التكنولوجيا والقطاع الأكاديمي، وهو من الشخصيات المطلوبة دائماً للمشاركة في المنتديات العالمية كمتحدث حول مواضيع الأعمال والاستراتيجيات والابتكار والتعليم.

وتعليقاً على التعيين الجديد، قال سعادة فيصل البناي، الأمين العام لمجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة: "نرحب بانضمام الدكتور راي جونسون ليكون أول رئيس تنفيذي لمعهد الابتكار التكنولوجي. لقد كنا نتطلع قدماً إلى هذا التعيين، خاصة وأن من يشغل هذا المنصب يجب أن يكون متخصصاً ممتازاً في الأبحاث والتكنولوجيا وأن تكون له مساهمة هامة في القطاع لضمان تحقيق أفضل النتائج الإيجابية من المشاريع المتطورة التي ينفذها معهد الابتكار التكنولوجي حالياً من خلال سبعة مراكز بحثية مبدئية تابعة له".
وأضاف: "كلنا ثقة بأن الدكتور جونسون سينجح في بناء فرق عمل قادرة على تغيير قواعد اللعبة في المعهد وقيادته نحو تحقيق أهدافه العامة في توسعة فريق المواهب العالمية المؤلف مما يزيد عن 375 باحث وعالم ومهندس، وضمان تحقيق أهداف مساقات العمل الحالية. ولا شك بأن جونسون سيستفيد من شبكة علاقاته الواسعة لتعزيز حضور المعهد في مختلف الأسواق العالمية".

بدوره، قال الدكتور راي أو. جونسون: "إنني متحمس جداً لاستلام هذا المنصب الجديد في منطقة تحظى مني باحترام كبير نظير التزامها الدائم بتعزيز عمليات الأبحاث والتطوير بما يعود بالنفع على دولة الإمارات. لقد تابعت باهتمام كبير التطورات والإنجازات التي حققها معهد الابتكار التكنولوجي منذ تأسيسه في نوفمبر 2020. ومع انتقال المعهد نحو المرحلة التالية من النمو، أتطلع قدماً إلى التعاون مع فرق الباحثين الموهوبين في مراكز المعهد للاضطلاع بنتائج تنافسية وتوفير حلول متطورة في الأسواق".

يذكر أن معهد الابتكار التكنولوجي يعد مركزاً رائداً في عمليات الأبحاث والتطوير على المستوى العالمي، إذ يركز على الأبحاث التطبيقية وتقنيات العصر الجديد. ويملك المعهد سبعة مراكز بحثية أولية متخصصة في الكوانتوم، والروبوتات المستقلة، والتشفير، والمواد المتقدمة، والأمن الرقمي، والطاقة الموجهة، والأنظمة الآمنة. وبفضل تعاونه مع نخبة من المواهب الاستثنائية، والجامعات المرموقة، والمؤسسات البحثية، وشركاء القطاع من جميع أنحاء العالم، يربط المعهد بين أعضاء المجتمع الفكري ويساهم في بناء منظومة متقدمة للأبحاث والتطوير في أبوظبي ودولة الإمارات، وللمعهد دور هام في تعزيز مكانة أبوظبي والإمارات كمركز عالمي للابتكار، ويسهم في تطوير اقتصاد المعرفة بشكل عام في الدولة.

يستفيد منها 2,600 طالب وطالبة في كلية الهندسة

جامعة أبوظبي تعد طلبتها لمستقبل الذكاء الاصطناعي

- كلية الهندسة توفر تخصصات الذكاء الاصطناعي والروبوتات والأتمتة بمختبرات علمية متطورة
- دمج الذكاء الاصطناعي ضمن التجربة التعليمية لطلبة جميع تخصصات كلية الهندسة



من المختبرات العلمية المجهزة بأحدث المعدات والمدعمة بالذكاء الاصطناعي، بما يضمن حصولهم على الخبرة العملية اللازمة. ومن خلال الموارد والأدوات المقدمة في الجامعة، يشارك الطلبة في تصميم وتطوير نماذج أولية قادرة على اكتشاف الحلول والتحقق من فعاليتها من خلال الاختبار. وتقدم كلية الهندسة مجموعة من برامج البكالوريوس والدراسات العليا في الهندسة والتكنولوجيا، كما تواصل طرح برامج جديدة ومبتكرة بانتظام. وتم تطوير هذه البرامج وفقاً لمعايير مؤسسات عالمية متخصصة في الهندسة والعمارة كمجلس الاعتماد للهندسة والتكنولوجيا بالولايات المتحدة الأمريكية والمعهد الملكي للمهندسين المعماريين البريطانيين (RIBA)



الأنماط، وغيرها، لتقدم لطلبة الهندسة شرحاً نظرياً وأيضاً للتقنيات المشغلة للذكاء الاصطناعي. وبالإضافة إلى ذلك، تقدم كلية الهندسة في جامعة أبوظبي مساقاً بعنوان "مقدمة في الذكاء الاصطناعي" للطلبة المستجدين من جميع التخصصات لتدريبهم على كيفية قيادة التحول نحو الذكاء الاصطناعي، ما يعزز كفاءتهم وتنافسيتهم في سوق العمل في المستقبل. ويتم تدريب الطلبة على كيفية حل مشكلات واقعية باستخدام البيانات التي تم جمعها من مجتمعاتهم باستخدام الذكاء الاصطناعي، حيث يهدف المساق إلى إتاحة ثقافة الذكاء الاصطناعي للجميع، ويقدم الذكاء الاصطناعي من خلال برنامج "مايكروسوفت إكسل" في مختبرات متخصصة تم تطويرها محلياً. ويعزف المساق الطلبة افتراضياً بموضوعات واسعة حول الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلة بأسلوب سلس وشامل يغطي مختلف المفاهيم وأسس تقييم الأداء وجمع البيانات وتحليلها ومعالجتها وتقنيات وتطبيقات التعلم الخاضعة وغير الخاضعة للإشراف والمعززة، ما يمنح الطلبة لمحة عن دور تقنية الذكاء الاصطناعي في تعزيز المخرجات التي تحصل عليها المجتمعات في مجالات الرعاية الصحية والحكومة والتعليم والهندسة والصناعة والنقل والنفضاء وغير ذلك. ويعمل الطلبة أيضاً على مشاريع للتعلم العميق ذات صلة بمجالاتهم باستخدام البيانات التي تم جمعها ومعالجتها وتنظيمها. وقال الدكتور محمد غزال، أستاذ ورئيس

•• أبوظبي- الفجر

تواصل كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، إحدى أكبر كليات الهندسة في دولة الإمارات العربية المتحدة، إعداد طلبتها مختلف فرص وتحديات القرن الجاري من خلال عدد من برامج ومساقات الذكاء الاصطناعي، وذلك تماشياً مع رسالتها القائمة على توفير تجربة أكاديمية رائدة تواكب مختلف التغيرات وفق أفضل المستويات العالمية. وتقدم جامعة أبوظبي العديد من المساقات المبتكرة التي تستكشف تطبيقات ومفاهيم الذكاء الاصطناعي لأكثر من 2,600 طالب وطالبة في كلية الهندسة.

ومع الدور الذي يلعبه الذكاء الاصطناعي في تغيير وجه العالم الذي نعرفه، تقدم جامعة أبوظبي درجات علمية متخصصة في هذا المجال كجزء من برامج البكالوريوس بما في ذلك بكالوريوس العلوم في هندسة الحاسوب - الذكاء الاصطناعي وبكالوريوس الهندسة الكهربائية - الروبوتات والأتمتة، حيث يلتحق بالتخصصين أكثر من 500 طالب وطالبة.

وتركز مساقات الذكاء الاصطناعي في جامعة أبوظبي على جملة من التقنيات الحديثة بما في ذلك تعلم الآلة، التعلم العميق، تطبيقات الـ IoT التي تعمل بالذكاء الاصطناعي، المركبات ذاتية القيادة، الرؤية الحاسوبية، تمييز

دعماً للمؤسسات الاجتماعية المتأثرة جراء وباء كوفيد - 19

هيئة المساهمات المجتمعية - معاً تفتح باب تقديم الطلبات في برنامج «المنح»

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت هيئة المساهمات المجتمعية - معاً عن فتح الباب لاستقبال الطلبات في برنامج "المنح" لعام 2021 بهدف توفير الدعم المالي للمنشآت الأهلية والمؤسسات ذات النفع العام والمؤسسات الاجتماعية في أبوظبي التي تأثرت جراء تداعيات وباء كوفيد 19-.

وتم إطلاق برنامج "المنح" لدعم المنشآت الأهلية ومؤسسات القطاع الثالث للتمتع بمعالجة القضايا المطروحة وفقاً للأولويات الاجتماعية المحددة في إطار جهود الهيئة المبدولة لتوسيع آفاق الابتكار الاجتماعي وإحداث أثر اجتماعي إيجابي، حيث ستتاح للمستفيدين إمكانية استخدام الدعم المالي لتوفير فرص العمل والاستثمار في المبادرات التي تساهم في تحسين جودة حياة أفراد المجتمع.

وفتحت الهيئة الباب لاستقبال الطلبات لمنح المؤسسات التي تنطبق عليها المعايير المحددة، الدعم المالي بقيمة تصل إلى 200 ألف درهم إماراتي،

المجتمعي والاندماج الاجتماعي في أبوظبي.

وبهذه المناسبة صرحت سعادة سلامة العيممي، المدير العام لهيئة المساهمات المجتمعية - معاً: "نسعى من خلال برنامج معاً للمنح إلى التأكيد على التزامنا بدعم المنشآت الأهلية ومؤسسات القطاع الاجتماعي. وتوفر الدعم المالي لها لمساعدتها على النمو والتطور، فجهودهم الدؤوبة في مختلف المجالات المجتمعية مصدر إلهام، ويساهم توفير الدعم المالي لهم خلال هذه الظروف في مساعدتهم على مواصلة العمل الاجتماعي والاستثمار في المبادرات التي تساهم في تحسين جودة حياة أفراد المجتمع".
وتتكون المنشآت الأهلية والمؤسسات ذات النفع العام والمؤسسات الاجتماعية مؤهلة لتقديم طلبات في برنامج معاً للمنح، يجب أن تحمل ترخيصاً ساري المفعول في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأن يكون مضمي عام كامل على الأقل على إثنائها وتشغيلها، وأن توفر مجموعة واسعة من خدمات الدعم الاجتماعي المدرجة ضمن نطاق معالجة الأولويات الاجتماعية المحددة من قبل دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي.

حسب وضع كل منها.

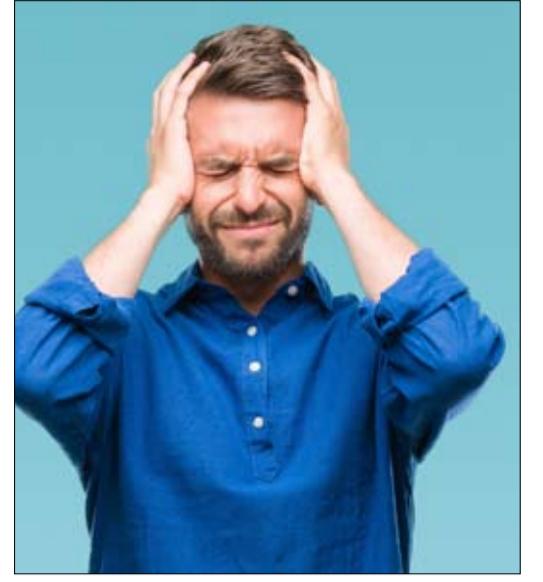
جاء فتح الباب لتقديم الطلبات في برنامج "المنح" في ظل فترة استثنائية شهدت تحديات كبيرة خلفها وباء كوفيد 19-، لدى المنشآت الأهلية والمؤسسات ذات النفع العام والمؤسسات الاجتماعية. وقد عملت الكثير من المؤسسات في القطاع الاجتماعي على إجراء بعض التعديلات على بنية الخدمات المقدمة نتيجة الانخفاض الكبير في العوائد المالية لضمان استمراريتها، وانعكست آثارها على سكان أبوظبي ممن يعتمدون بشكل يومي على مجموعة الخدمات الاجتماعية التي تقدمها المؤسسات، ومن ضمن الفئات التي تتضرر أصحاب الهمم، بالإضافة لتضرر بعض فئات الشباب وكبار المواطنين والأسر ذات الدخل المنخفض من تداعيات الوباء.
وتتولى الهيئة مهمة متابعة المستفيدين من البرنامج ممن تلقوا الدعم المالي لضمان حصولهم على الموارد والخبرات والتوجيه اللازم للمساهمة في تحقيق أثر اجتماعي مستدام وقابل للقياس، مما يرسخ التماسك



منوعات العقل 23



أثبت علماء أمريكيون، أن الحمية المحتوية على نسبة عالية من الأسماك الدهنية ونسبة محددة من الزيوت النباتية تخفف من شدة الصداع النصفي الذي يعاني منه الكثيرون.



مرض عصبي مزمن وشائع

كيف نعالج الصداع النصفي بالتغذية؟



وتشير مجلة The BMJ، إلى أن الصداع النصفي، هو مرض عصبي مزمن وشائع. ووفقا لتقديرات خبراء المعهد الوطني للأمريكية للصحة، ويعاني أكثر من أربعة ملايين شخص في العالم من الصداع النصفي المزمن، الذي لا تقل نوباته عن 15 مرة في الشهر، وخلال النوبة التي تستمر من أربع ساعات إلى ثلاثة أيام، لا يمكن للمريض القيام بأي عمل بصورة طبيعية. والنساء بعمر 18-44 عاما أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. والأدوية الحالية المستخدمة في علاج الصداع النصفي، تخفف جزئيا من شدة الألم، ولها آثار جانبية سلبية كثيرة بما فيها الإدمان. لذلك يبحث العلماء باستمرار عن دواء لمكافحة الصداع النصفي. وأجرى خبراء المعهد الوطني الأمريكي للشيخوخة بالتعاون مع زملائهم من المعهد الوطني للصحة وجامعة نورث كارولينا، دراسة على 182 بالغاً، 88 بالمئة منهم نساء، يعانوا من الصداع النصفي من 5 إلى 20 يوما في الشهر.

وعند بداية الدراسة، قسم الباحثون المشتركين إلى ثلاث مجموعات اتبعت خلال 16 أسبوعا نظاما غذائيا مختلفا. كان نظام المجموعة الأولى غنيا بالأسماك الدهنية ومنخفض الزيوت النباتية وخاصة حمض اللينوليك. ونظام المجموعة الثانية، كان غنيا بالأسماك الدهنية وحمض اللينوليك. والمجموعة الثالثة كان نظامها الغذائي غنيا بحمض اللينوليك ونسبة الأسماك

الدهنية فيه ضئيلة. وتجدر الإشارة، إلى أن حمض اللينوليك، موجود في زيوت الذرة وفول الصويا والزيوت النباتية الأخرى والمكسرات والبذور وينسب إلى مجموعة أحماض أوميغا-6 الدهنية غير المشبعة، التي هي سلائف الأكسليبيينات (جزيئات تشارك في تنظيم الأتم والالتهابات). وقد أظهرت نتائج

البحوث السابقة، أن أكسليبيينات المشتقة من أحماض أوميغا-3 الدهنية الموجودة في الأسماك الدهنية لها خصائص مخفضة للأتم، في حين المشتقة من أوميغا-6 على العكس تزيد شدته.

وقد قرر الباحثون التحقق من صحة هذه النتائج بالنسبة للصداع النصفي. فقد أثبتوا سابقا، أن حمض اللينوليك يسبب التهاب الأنسجة المرتبطة بالصداع النصفي ومسارات العصب ثلاثي التوائم، وهو أكبر أعصاب الجمجمة في الجسم وأكثرها تعقيدا.

وقد أظهرت النتائج أن اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من حمض اللينوليك وأعلى من أحماض أوميغا 3 الدهنية يمكن أن يقلل من الألم و التهاب مسارات هذا العصب، بنسبة 30-40 بالمئة من فترة استمرار الصداع النصفي في اليوم وإجمالي عدد الأيام، مقارنة بأفراد المجموعة الثالثة.

ويقول الدكتور كريس رامسدن، المشرف على الدراسة، "أثبتت هذه الدراسة، أن تغيير النظام الغذائي يمكن أن يساهم في تخفيف ألم الصداع النصفي الذي يعاني منه الملايين. وهذا إثبات آخر، على أن الطعام الذي نتناوله يمكن أن يؤثر في مسار الأتم".

وبعد هذه النتائج يخطط الباحثون لمواصلة عملهم ودراسة تأثير التغذية في حالات الأتم المزمن الأخرى.



الأعراض الـ15 الرئيسية للسرطان الواجب عدم تجاهلها أبدا!



المعالجة بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان بشكل عام. وخلصت الدراسة إلى أنه "في هذه الدراسة الاستباقية الكبيرة، ارتبطت زيادة بنسبة 10% في نسبة الأطعمة فائقة المعالجة في النظام الغذائي، بزيادة ملحوظة تزيد عن 10% في مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل عام".

• تضخم الغدد الليمفاوية.
• قرحة لا تلتئم.
• ورم أو علامة على الجلد تزداد اتساعا أو تغيرات في المظهر.
وتشمل السرطانات الأكثر شيوعا ما يلي:
عند الرجال: سرطان البروستات والرئة والأمعاء.
عند النساء: سرطان الثدي والرئة والقولون والمستقيم.
عند الأطفال: اللوكيميا وأورام المخ والأورام اللمفاوية.
وفي دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية، جرى التحقيق في استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة وخطر الإصابة بالسرطان. وأظهرت النتائج كيف ارتبط تناول الطعام عالي

يمكن أن تختلف أعراض السرطان وغالبا ما يتم الخلط بينها وبين حالات أخرى. ولكن الخبراء يحذرون من أنه إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض الخمسة عشر، فتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية. ويمكن أن يسبب السرطان العديد من الأعراض المختلفة، بعضها واضح وبعضها أكثر دقة. وتتطور بعض الأعراض في وقت مبكر، وبالتالي فهي علامات تحذيرية مهمة يجب أن يفحصها طبيبك بينما يمكن أن تشير الأعراض الأخرى إلى تقدم السرطان. ومن المرجح أن يتم علاج السرطان إذا كان أقل تقدما عند بدء العلاج، فمن الأهمية بمكان اكتشاف السرطان مبكرا، وفقا لدليل MSD. وتشمل العلامات التحذيرية لاحتمال الإصابة بالسرطان ما يلي:



دبي-الفجر:

أعلنت أمس شركة «ساس» العالمية البارزة في مجال تحليلات البيانات والذكاء الاصطناعي، عن عزمها الاستعداد لإجراء اكتتاب عام بحلول العام 2024، ونجحت «ساس» تحت قيادة مؤسسها الدكتور جيم غودنايت وجون سال، في تحقيق

عناصر القوة المالية وسهم العلامة التجارية والريادة في السوق، بما يكفل لها الإقدام على هذه الخطوة الفصلي. وستبدأ «ساس» في اتخاذ خطوات توهلها لتصبح جاهزة للاكتتاب العام، مثل تحسين هيكل التقارير المالية وتبسيط بعض العمليات التشغيلية وتعزيز تركيزها على الجوانب التي يمكن أن تعين الشركة على المضي في طريق النمو والنجاح لصالح الجهات المعنية.

وسوف تواصل الشركة استثمار مبالغ كبيرة في تطوير قدراتها في مجالات الذكاء الاصطناعي والتحليلات المتقدمة للبيانات بوضع أحدث الحلول والبرمجيات المتطورة، بؤية مواصلة تلبية احتياجات العملاء وتوسيع ريادةها في سوق متنامية تنسم بالتنافسية العالية والديناميكية المتزايدة. وبهذه المناسبة، قال الدكتور جيم غودنايت، الرئيس التنفيذي لشركة «ساس»، إن استعداد الشركة للاكتتاب العام يفتح آفاقاً واسعة أمام موظفيها وعملائها وشركائها ومجتمعها للمشاركة في نجاحها، وضمان أفضل مستقبل ممكن لجميع أصحاب المصلحة. وأضاف: «بوصفنا شركة راسخة، فإننا ماضون على طريق النمو المستدام بقوة، ومستمرين في النهوض بعلاقتنا التجارية المرموقة ومنصتنا التي أنشأناها لتندو محل ثقة من جميع أصحاب المصلحة، وقد حان الوقت للاستعداد لتصل جديد في مسيرتنا الحافلة التي نمضي فيها نحو مستقبل أكثر إشراقاً، وذلك انطلاقاً من الأساس التشغيلي والمالي التين الذي نجحنا في إرسائه خلال السنوات الماضية».

وتتيح «ساس» أفضل حلول الذكاء الاصطناعي والتحليلات في فئتها، من خلال برمجيات وخدمات متاحة لقاعدة عملاء تضم أكثر من 2,000 من العملاء الموالين حول العالم. وأضحت «ساس» الشركة المفضلة لحلول البيانات والذكاء الاصطناعي في العديد من القطاعات، لا سيما الخدمات المالية والخدمات المهنية والحكومة والرعاية الصحية، وذلك بفضل الحضور الراسخ في السوق وتمتعها بمصنعة متقدمة للتحليلات وتقديدها العديد من الحلول المتطورة، علاوة على استنادها إلى اسم تجاري مرموق محل ثقة.

وازدهرت «ساس» في مختلف الميادين، لتصبح بارزة في مجال التحليلات المتقدمة والذكاء الاصطناعي، وهي المورد الوحيد الذي اختير بوصفه «شركة رائدة» في تقرير «ماجيك كوارنت» لعلوم البيانات ومنصات تعلم الآلات، الصادر عن غارتنر، وذلك في جميع إصداراته السنوية منذ نشر التقرير لأول مرة قبل ثماني سنوات.

وكانت الشركة حققت في العام 2020 إيرادات قاربت 3 مليارات دولار، ونجحت في تحقيق الأرباح للعام الخامس والأربعين على التوالي. وعلاوة على ذلك، حققت الشركة نمواً في الإيرادات بلغ 8.4 بالمئة في النصف الأول من العام 2021، ما يدل على الحاجة المتزايدة لدى القطاعات لحلول تحليلات البيانات، استجابة للجانحة العالمية واحتياجات التعلي منها. وتتوقع «ساس» أن تستمر في تدعيم أساسها المالي القوي في السنوات القادمة مع استعدادها المرتقب للإدراج في أسواق الأسهم.

كهرباء دبي تدعو لاستخدام المصابيح الموفرة وأنظمة الري الذكية

دبي-وأم:

أكدت هيئة كهرباء ومياه دبي ضرورة الاستفادة من المزايا المتطورة الصديقة للبيئة للأجهزة الكهربائية المنزلية لتخفيض استهلاك الكهرباء والمياه.

كما أكدت أهمية استخدام المصابيح الموفرة للطاقة (LED)، داخل وخارج المنزل كونها أكثر كفاءة في استهلاك الكهرباء من المصابيح العادية كما أنها تصدر حرارة أقل وعمرها الافتراضي أطول ومن حيث التحكم في التشغيل.

وأوصت الهيئة باستخدام أجهزة استشعار الضوء لضمان فصل الإضاءة الخارجية طوال وقت النهار واستخدام المؤقتات الزمنية التي تتحكم في فصل وتشغيل الإضاءة خلال فترات محددة. كما يمكن ترشيد الإضاءة الداخلية من خلال استخدام مفاتيح تعتيم الإضاءة واستخدام الإضاءة المباشرة التي تضيء الأجزاء الضرورية فقط من المكان عوضاً عن إضاءة الغرفة بأكملها. وحثت الهيئة على استخدام الطرق الحديثة والذكية للتحكم في الإضاءة من خلال الأجهزة والهواتف الذكية لتشغيل وفصل وجدولة تشغيل الإضاءة والمكيف.

وتشير الهيئة إلى ضرورة استخدام أنظمة الري الذكية وأجهزة استشعار رطوبة التربة وضبط صمامات الرش الأوتوماتيكية طبقاً للاحتياجات الفصلية وأحوال الطقس إضافة إلى الفحص الدوري للتوصيلات للتأكد من عدم وجود تسريبات.. ولتفادي التبخر المفرط يمكن تجنب الرشاشات ذات الرذاذ الخفيف.

وأصدرت الهيئة مؤخراً كتاباً حول «أنظمة وتقنيات ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه» يهدف تعريف المتعاملين في القطاعات السكنية والتجارية والصناعية والحكومية بالثقتيات والأنظمة التي يمكنهم استخدامها لترشيد استهلاك الكهرباء والمياه. ويمكن الحصول على نسخة رقمية من الكتاب ضمن قسم الاستدامة في الموقع الإلكتروني للهيئة وتتيح الهيئة المزيد من نصائح الترشيد عبر تطبيقها الذكي وموقعها الإلكتروني.

دبي-الفجر:

في إطار سياساتها الرامية إلى دعم مسيرة العمل الخليجي المشترك، وتعزيزها، ورسم توجه مشترك لمواجهة التغيرات الإقليمية والدولية، التقى معالي عبيد حميد الطاير وزير الدولة للشؤون المالية صباح أمس مع معالي الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية الدكتور نايف فلاح مبارك الحجرف، بهدف مناقشة أطر تعزيز وتفعيل التعاون المالي والاقتصادي الخليجي المشترك. وناقش معالي عبيد الطاير خلال الاجتماع آليات دفع مسيرة التكامل الاقتصادي الخليجي وسبل تعزيز التبادل التجاري ودعم المكتسبات التي حققها الاتحاد الجمركي والسوق الخليجية المشتركة، كما شد معاليه على الدور المحوري الذي تقوم به دولة الإمارات لتعزيز التكامل الاقتصادي والتجاري والتنمية، وتوسيع آفاق التعاون والتنسيق المشترك بين دول المجلس، وخاصة لناحية حجم التبادل التجاري، وبما يمنح



مبادلة ترعى الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع

دبي-أبوظبي-الفجر:



خلال الاستحواذ على حصة في مجموعة «جي 42»، التي تأسست في دولة الإمارات وتعد اليوم شركة عالمية رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة والحوسبة السحابية. وتعمل «جي 42» على تسريع عملية النمو والتكنولوجيا المتقدمة في دولة الإمارات، وذلك عبر نطاق أعمال واسع يشمل الجينوم البشري، والتحول الذكي على المستوى الوطني والتكنولوجيا المالية والفضاء.

التي تقدم خدمات عامة للجمهور. كما قامت شركة «ستراتا» وفي إطار جهود مبادلة واستجابتها لمواجهة تحديات تفشي جائحة كوفيد-19، بتزويد اليابان بكامات تم إنتاجها في مصنع الشركة داخل الدولة، وذلك دعماً لجهود اليابان لمواجهة الجائحة، وحماية العاملين في مجال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية. كما قامت مبادلة بتوسيع استثماراتها في مجال التقنيات الرقمية المتقدمة، من



وتعليقاً على ذلك، قالت أميمة أبو بكر، مدير شؤون الاتصال التنفيذية والمؤسسية في مبادلة، «فخورون برعايتنا الدورة الرابعة للقمة العالمية للصناعة والتصنيع. ستعمل مبادلة عبر إنتاجية القطاع الصناعي، وخلق قيمة مشتركة للشركات والمؤسسات على مستوى العالم. كما تشهد القمة تنظيم أول معرض صناعي قائم على التكنولوجيا في الإمارات، يستعرض أحدث الابتكارات والحلول في مجال التكنولوجيا والصناعة.

وستسلط مبادلة خلال مشاركتها في القمة، الضوء على أبرز المستجدات المتعلقة بشركاتها الوطنية الرائدة، ومنها شركة ستراتا للتصنيع (ستراتا) وشركة المياه للاتصالات الفضائية «الياه سات»، ومجموعة سند «سند»، ودور تلك الشركات الوطنية كشركاء للقمة العالمية للصناعة والتصنيع، ومساهماتها في تعزيز دور مبادلة في قيادة جهود التحول الاقتصادي في دولة الإمارات».

بالشراكة مع وزارة الداخلية

مصرف أبوظبي الإسلامي أول مصرف إماراتي يتيح لعملائه خدمة التعرف على الوجه لفتح حساب بطريقة سريعة وآمنة

وأضاف أن وزارة الداخلية سبقت في استثمار التقنيات الحديثة وتوظيفها في مجال تطوير الخدمات بصورة مبتكرة، حيث تحرص الوزارة وفق توجيهات حكومة الإمارات على تبني أفضل التقنيات الحديثة في مجالات الخدمات الرقمية، وقد عملت الوزارة منذ سنوات على تطوير خدمة نظام بصمة الوجه داخل منظومة العمل معززة بذلك من مسيرة العمل الحكومي الريادية بتقديم خدمات ذكية تصوق توقعات المتعاملين وتعمل على تعزيز مسيرة الأمن والأمان. وأشار إلى أن الوزارة وفق توجيهات مجلس الوزراء في التعاون مع كافة المؤسسات والوزارات الحكومية والقطاع الخاص في تطوير خدمات مستندة إلى تقنية «بصمة الوجه» وتعميم هذه التقنية المبتكرة التي تعتمد على خاصية الذكاء الاصطناعي بما يتلائم مع احتياجات العمل الحكومي والقطاع الخاص والاستفادة منها بهدف تسهيل إجراءات المتعاملين وتعزيز جودة الحياة الرقمية في المجتمع الإماراتي.

خدمة تقنية تليبي احتياجات المستقبل وتتوفر حالياً خدمة بصمة الوجه على تطبيق الخدمات المصرفية عبر الهاتف المحمول من مصرف أبوظبي الإسلامي لفتح حساب جديد. ويمكن

الامن ضد عمليات الاحتيال وأي شكل من أشكال الاحتيال الإلكتروني. وستمكن هذه التقنية المواطنين والمقيمين بالدولة من فتح حساب جديد لدى مصرف أبوظبي الإسلامي عن بُعد من دون الحاجة إلى زيارة المصرف وبصور تعزز تجربتهم في الوصول الفوري إلى الخدمات المصرفية. وفي هذه المناسبة، قال سامح

تحقق فوري وآمن قبل فتح الحساب الجديد. وتساعد الخدمة الجديدة التي يقدمها مصرف أبوظبي الإسلامي بالشراكة مع وزارة الداخلية في التحقق من تفاصيل هوية العميل الراغب في فتح الحساب باستخدام خدمة نظام بصمة الوجه المقدمة من وزارة الداخلية. وتتميز عملية التحقق بأنها سلسلة وفعالة وآمنة وتتم خلال وقت قصير، وتتمز

بالشراكة مع وزارة الداخلية

بصمة الوجه لفتح حساب بطريقة سريعة وآمنة

وزارة الداخلية
MINISTRY OF INTERIOR

باستخدام خدمة بصمة الوجه افتح حسابك بسهولة وأمان

خدمة متميزة والأولى من نوعها في دولة الإمارات

ADIB

حسابك WELCOME

تحميل تطبيقنا من متجر التطبيقات أو متجر Google play

«اقتصادية أبوظبي» تعلن عن تنفيذ خفض متطلبات إصدار تراخيص الأنشطة التجارية بنسبة 71%

•• أبوظبي- وام:

أعلنت دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي عن تنفيذ خفض متطلبات إصدار تراخيص الأنشطة التجارية على مستوى إمارة أبوظبي بنسبة 71% بالتنسيق مع أكثر من 20 جهة حكومية محلية واتحادية، مما يسهل بدء ممارسة الأعمال في أبوظبي في مختلف القطاعات الاقتصادية. يأتي ذلك في إطار جهود اللجنة التوجيهية لبرنامج رحلة المستثمر الذي تشرف على تنفيذه الاقتصادية أبوظبي بالتعاون والتنسيق مع الجهات الحكومية ذات العلاقة وذلك منذ شهر أبريل 2021 مما يسهل وبشكل كبير على المستثمرين الحصول على ترخيص نشاطهم التجاري. وتمكنت دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي بالتعاون مع الجهات الحكومية ذات العلاقة من تحديد وإزالة المتطلبات المتكررة وتعديل المتطلبات الحالية لتسهيل بدء ممارسة الأعمال حيث تم إجراء هذه التغييرات

بنسبة 71% من متطلبات إصدار تراخيص الأنشطة التجارية وإدراجها ضمن أنظمة الدائرة والجهات المعنية الأمر الذي يعكس إيجاباً على تنافسية بدء ممارسة الأعمال في أبوظبي مما يعزز من مكانة إمارة أبوظبي ضمن تقارير التنافسية الإقليمية والدولية. من جانبه قال سعادة راشد عبدالكريم البلوشي وكيل الدائرة، أن هذه الخطوة تعد بداية برنامج رحلة المستثمر الذي تشرف على تنفيذه دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي بالتعاون والتنسيق مع الجهات المحلية والاتحادية بالدولة حيث ستستمر الدائرة في إطلاق المزيد من المبادرات التي تهدف إلى تسهيل وتبسيط ممارسة الأعمال في الإمارة بما يعزز من قدرتها التنافسية في قطاع الأعمال. وصرح سامح القبيسي المدير التنفيذي لكتب الشؤون التنفيذية بالدائرة أن مبادرة اقتصادية أبوظبي بخصفص متطلبات الأنشطة الاقتصادية لإصدار التراخيص التجارية في إمارة أبوظبي تأتي منسجمة

بما يضمن عدم وجود أي تضارب مع المتطلبات ذات العلاقة بإجراءات السلامة العامة أو الأمن، حيث تعتبر متطلبات إصدار التراخيص التجارية التي تم إلغاؤها متطلبات مسبقة لبدء ممارسة الأعمال الجديدة، وهي غالباً ما تخلق عبئاً إدارياً ومالياً إضافياً لأصحاب الأعمال، مما يزيد من الوقت والتكلفة لبدء مشروع جديد. وأشاد معالي محمد علي الشرفاء رئيس الدائرة بمستوى تعاون ودعم الجهات الحكومية المحلية والاتحادية والتي أسهمت في خفض متطلبات إصدار التراخيص التجارية مما يعد نقلة نوعية كبيرة لتسريع تسهيل وتبسيط إجراءات ومتطلبات ممارسة الأعمال على مستوى الإمارة وتدعيم برنامج رحلة المستثمر بقيادة عملية التحول وفق أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال. وأشار معاليه إلى أن دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي شرعت من أول أغسطس الجاري في تنفيذ خفض

تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله". ووفقاً لنتائج الاستبيان، فإن 61% من المشاركين يرون أن الزراعة تمثل القطاع الأكثر جذباً للاستثمار في منطقة جنوب الصحراء الكبرى في أفريقيا من بين 14 قطاعاً تم تقييمها. يتبعها قطاع الاتصالات بنسبة 45% من جهة أخرى، يرى المستطلعون أن البيع بالتجزئة والتصنيع هما المجالان اللذان يوفران أقل عوائد، حيث سجل قطاع التجزئة أدنى مستوى له عند نسبة 17%، والتصنيع عند نسبة 27%. ويحسب الاستبيان، فإن الشكل الأكثر تفضيلاً للاستثمار هو الدفع النقدي بنسبة 61%، والسلع بنسبة 48%، تليها صناديق التحوط المالي والأسهم الخاصة، 42%، ومن ثم السندات بنسبة 32% والأسهم بنسبة 24%، وصناديق الاستثمار بنسبة 18%.

استبيان غرفة دبي يوفر معطيات مهمة استعداداً لتنظيم المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال خلال إكسبو 2020 الزراعة تصدر قائمة المجالات الواعدة للاستثمار في أفريقيا وغانا ونيجيريا المفضلتين للاستثمار

•• دبي- الفجر:

كشف استبيان أجرته مؤخراً غرفة دبي مع المشاركين في الدورات السابقة للمنتدى العالمي الأفريقي للأعمال من كبار الشخصيات والمستثمرين وقادة التجارة والاستثمار والخبراء، أن الزراعة تأتي اليوم في صدارة المجالات الواعدة للاستثمار في القارة الأفريقية. وتم خلال الاستبيان الوقوف على أفكار المشاركين وتوجهاتهم وأرائهم إزاء مختلف جوانب الاستثمار وآفاق المتاحة في القارة الأفريقية، وخلص الاستبيان إلى نتيجة مهمة مفادها أن الاستثمار النقدي يعد الشكل المفضل بالنسبة للاستثمارات الأجنبية المباشرة، وإلى أن كل من غانا ونيجيريا هما الوجهتان المفضلتان للاستثمار في القارة الأفريقية نتيجة إمكانات النمو ووجود الفرص الاستثمارية.

تتأخر مهمة

وتوفر نتائج الاستبيان معطيات مهمة للمشاركين في النسخة السادسة من المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال الذي ستعظمه غرفة دبي وإكسبو 2020 دبي خلال فعاليات معرض "إكسبو 2020 دبي" وذلك في الفترة 13- 14 أكتوبر المقبل،

والاجتماعية، بحسب الاستبيان. وأوضحت نتائج الاستبيان التي شملت 10 دول في منطقة جنوب الصحراء الأفريقية بأن غانا هي الوجهة الأكثر تفضيلاً للاستثمار وحظيت بحوالي 63% من آراء المشاركين، تليها نيجيريا بنسبة وصلت إلى نحو 62% من المشاركين. من جهة أخرى، سجلت غانا أيضاً بالاشتراك مع رواندا درجات عالية باعتبارهما في صدارة الدول الإفريقية الواقعة جنوب الصحراء والتي تعتبر الأسهل في ممارسة الأعمال بالنسبة للمستثمرين الأجانب، وكلاهما حصل على ما نسبته 53%، في حين اعتبر المشاركون في الاستطلاع أن ساحل العاج والسنگال هما البلدان الأقل تفضيلاً لممارسة الأعمال التجارية، حيث سجلت كوت ديفوار نسبة 12% والسنگال نسبة 15%.

وفيما يخص العقود التي تحول دون جذب الاستثمارات إلى منطقة جنوب الصحراء الأفريقية، تبرز عوامل مختلفة منها غياب سياسات تنظيمية واضحة ومتسقة وذلك بنسبة 65%، في حين أشار 61% من المشاركين إلى أن ضعف البنية التحتية هو أحد الأسباب المهمة في هذا المجال. ويبرز نقص العمالة الماهرة ذات المستوى العالي ضمن قائمة التحديات التي تؤثر سلباً

على الاستثمار في أفريقيا وذلك بحسب آراء 33% من المشاركين في هذا الاستبيان. وأظهر استبيان غرفة دبي وجود الأنظمة التجارية الشفافة والأطر القانونية يمكن أن يعطي دفعة قوية للعلاقات التجارية بين أفريقيا ودول مجلس التعاون الخليجي؛ حيث أكد 66% من المشاركين على أهمية هذه العوامل، في حين أكد 61% من المشاركين على أن قطاعات مثل إنترنت الأشياء، والذكاء الاصطناعي تمتلك أعلى معدلات فرص الاستثمار في مرحلة ما بعد الجائحة باعتبارهما ركيزتان أساسيتان في مرحلة الثورة الصناعية الرابعة، تليهما تقنية "البلوك تشين" بنسبة 46%، والطائرات بدون طيار بنسبة 27% والواقع الافتراضي بنسبة 25%، وعلم الروبوتات بنسبة 23%، والطباعة ثلاثية الأبعاد بنسبة 22% وتقنية الواقع المعزز بنسبة 9%.

وسيسم تنظيماً نسخة هذا العام من المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال تحت شعار "التجارة تقود مستقبل التحولات الاقتصادية"، والتي تتميز بتغييرات جذرية وجوهرية تواكب المرحلة الحالية، وتعكس في الوقت ذاته حرص الغرفة على تحقيق نقلة نوعية في الشكل والمضمون تعزز من مكانة

نجاح الأسبوع الأول من إطلاق حملة عيش إجازتك صح في جزيرة ياس

•• أبوظبي- وام:

حققت جزيرة ياس، الوجهة الترفيهية الرائدة في أبوظبي، نجاحاً استثنائياً في الأسبوع الأول من إطلاق حملتها الترويجية الجديدة بعنوان "عيش إجازتك

صح في جزيرة ياس، Stayin On Yas المستوحاة من أغنية فرقة "بي جيز" البريطانية Stayin Alive التي نالت شهرة واسعة في السبعينات، حيث تلقى الفيديو الموسيقي ذو الطراز القديم تفاعلاً قوياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية،



الأبرز في العام. وتعطي الحملة للزوار لمحة عن العطلات الاستثنائية التي تقدمها بها الوجهة، والتي تتضمن كل ما يتطلع إليه محبو قضاء العطلات، بدءاً من المدن الترفيهية التي حطمت الأرقام القياسية، وسباقات السيارات وتجارب التسلق والقفز الحر الداخلي، والعديد من التجارب عالمية المستوى بما فيها تجارب التسوق وتناول الطعام، ولعب الجولف، والإقامات الفندقية الفاخرة، والتي تجتمع في جزيرة ياس التي تبلغ مساحتها 25 كيلومتر مربع، وتحضني الأغنية المستوحاة من حقبة السبعينات بالأثر الإيجابي للعطلات على الأفراد، وتذكرهم بأهميته أخذ قسط من الراحة في رسالة مفعمة بالإيجابية والأمل، مع لمحة سريعة تبين الفرق بين العطلات في الماضي والحاضر والمستقبل. كما تسلمت الحملة الضوء على إجراءات الصحة والسلامة المشددة التبعة في الوجهة لضمان صحة وسلامة الزوار.

وتم إطلاق الحملة لتكتم مجموعة باقات العطلات الصيفية التي توفرها الوجهة، لتمتدح محبي العطلات لمحة عن السماء الزرقاء وأضعة الشمس وأنشطة ركوب الأمواج والمدن الترفيهية التي تحتضنها دولة الإمارات.

حيث حصد أكثر من 2.4 مشاهدة على منصة استاغرام الخاصة بالوجهة وأكثر من مليون مشاهدة على منصة يوتيوب في الأسبوع الأول من نشرة. وتأخذ الحملة الجديدة، والتي تأتي في إطار فيديو موسيقي، المشاهدين في رحلة غنائية مع معزوفة جزيرة ياس الجديدة، والتي تأتي تحت عنوان Stayin On Yas، المستوحاة من أغنية فرقة "بي جيز" الكلاسيكية.

ويستعرض الفيديو العالم الترفيهية الأكثر شهرة في جزيرة ياس، بما في ذلك المدن الترفيهية عالية المستوى مثل عالم فيراري أبوظبي، وياس ووترورلد أبوظبي، وعالم وارنر براذرز أبوظبي، ووجهة التسوق ياس مول، وملعب ياس ليكس أبوظبي للجولف، و كلايم أبوظبي، ووجهة المغامرات الداخلية الأبرز في العالم، لتعيد الحملة التعريف بالعتي الحقيقي لقضاء عطلة لا مثيل لها، وتعد جزيرة ياس وجهة مثالية للزوار لما تتضمنه من خيارات متنوعة لقضاء عطلة استثنائية، بما في ذلك المدن الترفيهية عالية المستوى مثل عالم فيراري أبوظبي، وياس ووترورلد أبوظبي، وعالم وارنر براذرز أبوظبي، وأكبر نفق هوائي للقفز الحر في العالم في "كلايم أبوظبي" ووجهة المغامرات الداخلية

«الزراعة والسلامة الغذائية» تنجز المسح الميداني لمدخلات الإنتاج والتكوين الرأسمالي للقطاع الزراعي في إمارة أبوظبي

•• أبوظبي- وام:

أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية الانتهاء من العمل الميداني لمسح مدخلات الإنتاج والتكوين الرأسمالي للقطاع الزراعي في إمارة أبوظبي، بالتعاون مع مركز الإحصاء - أبوظبي، بهدف توفير بيانات محدثة حول حجم مساهمة قطاع الزراعة والثروة الحيوانية والسمكية في اقتصاد الإمارة، وإبراز القيمة المضافة للإنتاج الزراعي وتعزيز مقارنته نشاط الزراعة والثروة السمكية مع الأنشطة الأخرى في اقتصاد إمارة أبوظبي.

وحقق المسح إنجازاً بنسبة 100 بالمائة لعدد 3880 حيازة من مزارع الإنتاج النباتي والحيواني التقليدية والتجارية، ومزارع صغار المنتجين والحيوانات المختلطة بالإضافة إلى مزارع وأحواض تربية الأسماك في أبوظبي والعين ومنطقة الظفرة، حيث تم خلال مرحلة العمل الميداني التي عمل عليها 141 باحثاً ومراقباً، زيارة 3654 حيازة وإغلاق 226 منها لأسباب مختلفة. ووفقاً للجدول الزمني للمشروع فإنه من

المتوقع أن يتم الانتهاء من كافة مراحل المشروع خلال شهر نوفمبر القادم، حيث ستستمر عمليات المشروع من معالجة وتحليل للبيانات ومن ثم استخلاص النتائج.

وقالت عائشة النابلي السامي مدير المشروع ومدير إدارة الإحصاء والتحليل في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية إن تنفيذ مثل هذه المسوح الإحصائية المتخصصة يساهم في الوصول إلى تصور أفضل لتوجهات النشاط الاقتصادي، واتخاذ القرارات ورسم السياسات الداعمة لزيادة القدرة الإنتاجية، مع تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والاجتماعية. وأضافت أن توفير البيانات الدقيقة والشاملة لمختلف الأنشطة المتعلقة بالقطاع الزراعي يساهم في تعزيز قدرتنا على النهوض به وتطويره وزيادة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي. من جانبه قال معالي محمد عبدالرزاق بالسلاح مدير الإحصاء الزراعية في مركز الإحصاء-أبوظبي أنه وبالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية قد أنجزنا مراحل تصميم المشروع وإعداد منهجية المسح، وبناء استمارة

المسح الإلكترونية التي تم استخدامها في عملية جمع البيانات باستخدام الأجهزة اللوحية.. مشيراً إلى أنه تم إضافة قواعد التدقيق والمطابقة إلى الاستمارة الإلكترونية الخاصة بمرحلة جمع البيانات لضمان جودة الإحصاءات التي تم جمعها خلال مرحلة العمل الميداني، علماً بأنه تم إجراء تجربة قبلية من خلال كوادر العمل في الهيئة وبالتعاون



العقار



الدار العقارية تبيع كافة قطع الأراضي في مشروع «القرم»

•• أبوظبي - وام:

أعلنت شركة الدار العقارية "الدار" عن بيعها المرحلة الثانية من مشروع "القرم" التطويري والذي سيكون مجتمعاً فاخراً يقع على الواجهة البحرية في المنطقة الجنوبية الغربية من جزيرة أبوظبي الرئيسية. ويشير الأداء القوي للمبيعات إلى الإقبال الكبير على فرص الاستثمار العقاري المتنوعة في أبوظبي، حيث تم بيع كافة قطع أراضي مشروع "القرم" حصرياً لمواطني دولة الإمارات، والذي يوفر إجمالي 71 قطعة أرض جديدة جاهزة للشراء. ويعتبر المشروع سلسلة من الجزر بمساحة 105 آلاف قدم مربعة، كما يقدم مفهومًا فريدًا للعيش في إمارة أبوظبي. وستتميز كل قطعة أرض في المشروع بوصول مباشر إلى شواطئ خاصة مع إطلالات بحرية خلابة. وتتراوح مساحات قطع الأراضي بين 900 إلى 4400 متر مربع، موزعة ضمن ثلاث مناطق مميزة: الشاطئ، والقناة، والجزيرة.

وقال راشد العميرة الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية لدى الدار للتطوير: ما زال نشهد طلباً على مجموعة واسعة من فرص الاستثمار العقاري في أبوظبي، ويظهر ذلك جلياً من خلال مشاريع التطوير الجاهزة التي أطلقتها خلال الأشهر الأخيرة في جزيرة ياس وجزيرة السعديات والتي بيعت بالكامل، وبيع قطع الأراضي بالكامل في مشروع "القرم". ويُعد مجتمع الواجهة البحرية الفاخر في القرم أحد أكثر الوجهات تميزاً في أبوظبي، إذ يقع وسط أشجار القرم الطبيعية المميزة مع وصول مباشر إلى قلب المدينة.

يذكر أنه تم الانتهاء من المرحلة الأولى من مشروع "القرم" في العام 2010، ومن المقرر انطلاق أعمال المرحلة الثانية من المشروع في سبتمبر 2021.

كهرباء الشارقة تنجز 6700 نقطة توصيل غاز طبيعي خلال النصف الأول 2021

•• الشارقة - وام:

أنجزت إدارة الغاز الطبيعي في هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة خلال النصف الأول من العام الجاري أكثر من 6700 نقطة توصيل للمشروعات السكنية التجارية في مختلف مناطق مدينة الشارقة منها 5957 مشروعاً سكنياً و444 مشروعاً تجارياً. كما تم توصيل خدمات الغاز الطبيعي لعدد 38353 من أجهزة الطبخ المنزلي في مدينة الشارقة بأحدث معايير ووسائل الأمان والسلامة كما تم تغيير عدد من الصناديق واستبدالها بأخرى جديدة مطابقة لأحدث المواصفات العالمية. وقالت المهندسة أمينة بن هده مدير إدارة الغاز الطبيعي إن الإدارة تواصل جهودها لإنجاز شبكة الغاز الطبيعي التي تعتبر أول شبكة للغاز الطبيعي في المنطقة وتوصيل الخدمات للأهالي في كافة المناطق. وأضافت أن الإدارة تعمل على إنجاز شبكة الخطوط الرئيسية في مناطق الرقيبة والموردة بضاحية السيوح حيث تم إنجاز شبكة الخطوط في كافة مناطق الرقيبة من 1 إلى 8 بنسبة 100 في المائة كما تم إنجاز الشبكة بالكامل في منطقتي الموردة 1 و 2 وإنجاز 20 في المائة من شبكة الخطوط في الموردة وتم تجهيز الخطة لشبكة الموردة 5 و 6 وفي انتظار الانتهاء من تسوية الأراضي للبدء في تنفيذ شبكة الخطوط الرئيسية وتم إنجاز شبكة مساكن نسمة بنسبة 100 في المائة.

وأكدت أن فرق العمل في الإدارة تبذل جهوداً مكثفة في كافة مناطق الشارقة لتوصيل خدمات الغاز الطبيعي ويمكن التواصل مع الإدارة من خلال الرقم الجباني 8006333 وواتساب على الرقم 0565113262 وللملاحظات قسم خدمة المشتركين على البريد الإلكتروني ngd@sewa.gov.ae.

وأشارت إلى أن الهيئة تعمل على تكثيف جهودها في مجال تنفيذ مشروعات شبكة الغاز الطبيعي التي تأتي في إطار حرصها على الاهتمام بمشروعات البنية الأساسية وتوفير مقومات الحياة الكريمة للسكان في جميع مناطق الإمارة وتشجيع استخدام الغاز الطبيعي وقوداً بديلاً عن الغاز المسال الاسطوانات للمحافظة على البيئة والتيسير على سكان الإمارة وتقديم أفضل الخدمات لهم كما تحرص على تيسير الإجراءات اللازمة لتوصيل الغاز الطبيعي في كافة المناطق.. موضحة أن العمل جار حالياً على تنفيذ المزيد من التمددات في الشبكة وخاصة في المناطق السكنية الجديدة.



انطلاق دورات بيت العود الموسيقية في مركز القطارة للفنون في العين

•• العين-الفجر:

ضمن مهمته الفنية لنشر الثقافة الموسيقية والوعي بها، شرع بيت العود التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في تنظيم وتقديم دورات ودراس تخصصية لتعليم الموسيقى في مركز القطارة للفنون في منطقة العين، ليكمل مسيرته في الحفاظ على تراث الموسيقى العربية التقليدية، وتنشئة جيل جديد من العازفين الكلاسيكيين المحترفين.

أسست دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي "بيت العود" لفتح آفاقاً جديدة أمام جيل الشباب، ويغدو مركزاً محلياً وعالمياً للموسيقى العربية. ومنذ افتتاحه، يهدف بيت العود، كمركز للتدريس والبحث، إلى الحفاظ على تراث الموسيقى العربية التقليدية، وتنمية المواهب، وإطلاع زوار أبوظبي على التراث الموسيقي لدولة الإمارات العربية المتحدة والعالم العربي من خلال عروض الأداء والحفلات الموسيقية.

في مجتمع العين. وسترفد دورس بيت العود في مركز القطارة للفنون أهدافهما المشتركة لتعليم الفنون وتعزيز تقديرها في قلوب الأجيال الشابة. تشمل دورات بيت العود في مركز القطارة للفنون دورساً في العود، والقانون، والكمان، إلى جانب دروس الصولفيج الافتراضية عبر الإنترنت، على أيد أساتذة متمرسين. الدورات متاحة للجميع فوق 8 سنوات.

القطارة للفنون في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يلعب مركز القطارة للفنون دوراً مميزاً في المشهد الفني والثقافي لمنطقة العين، فهو لا يعد وجهة للتمتع في النتائج الإبداعية، فحسب، بل يعد مركزاً لتعلمها وإتقانها أيضاً، ومع انضمام خبرات بيت العود الموسيقية إلى برنامج تعليم الفنون في المركز هنا في العين، فإننا نشهد إضافة قيمة ومكملة مهمة مركز القطارة للفنون في نشر الوعي الثقافي الفني

تجديدها، وتخرج جيل جديد من الشباب العربي الشغوف بالموسيقى العربية وموروثها الغني. ويسرني للغاية بأن أشهد انطلاق دروسنا الموسيقية في العين لتواصل هذه المسيرة الناجحة نحو تأسيس مركز عائلي وإقليمي لدول الخليج العربي، والذي سيعزز بلا شك من دعم المواهب الموسيقية اللامعة من أبوظبي ولسائر دول العالم. من جانبه، قال أحمد محمد بارزوق، مدير مركز

العود مع أساتذة العود والكمان والقانون وغيرها من الآلات الموسيقية. قال الفنان والموسيقار نصير شمة، الرئيس الفني لبيت العود: "منذ انطلاقة بيت العود في أبوظبي عام 2008، وهو يشق ببرامجه ودوراته التعليمية نهجاً دؤوباً لتعزيز مكانة الموسيقى الكلاسيكية وتقديرها في المجتمع، محافظاً بذلك على التقاليد الموسيقية الثرية لدولة الإمارات العربية المتحدة ومواصلة

يأتي تقديم بيت العود لدروسه الجديدة في العين بعد النجاح الكبير الذي حققه في أبوظبي، حيث يسهم في تعليم وتدريب العديد من الموسيقيين والمغنيين لبدء مسيرتهم المهنية. احتفاءً بانطلاق البرنامج التعليمي لبيت العود في مركز القطارة للفنون، أقيم حفل موسيقي افتراضي لعزوفات عربية كلاسيكية مستوحاة من الموسيقى الإماراتية التقليدية يوم 31 يوليو 2021، أحياء عدد من موسيقي بيت



«الناشر الأسبوعي» تتناول ظاهرة تهميش الشاعرات الإسبانيات

•• الشارقة-الفجر:

تناولت مجلة «الناشر الأسبوعي» ظاهرة تهميش الشاعرات في الأدب الإسباني منذ القرون الوسطى، مسلطة الضوء على ثلاثة كتب مختارات من الشعر النسائي صدرت حديثاً، تعيد الاعتبار للشاعرات المنسيات.

ونشرت المجلة، التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب، في عدد أغسطس/ آب الجاري، موضوعاً تناول مشروع الشارقة الثقافي منذ «رؤية الأساس» التي رسمها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، قبل أربعة عقود، حتى إنشاء «بيت الحكمة»، موضحة الدور الرائد للشيخ أحمد بن محمد بن سلطان القاسمي، أول رئيس لدائرة الثقافة في الشارقة منذ تأسيسها عام 1981.

وكتب رئيس هيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري افتتاحية العدد بعنوان «هدية معرفية» تناول فيها دلالات إهداء صاحب السمو حاكم الشارقة 12 ألف كتاب لبيت الحكمة في الشارقة، فضلاً عن دفعات متتالية من المخطوطات والوثائق التاريخية إلى «دار المخطوطات» في الجامعة القاسمية. وقال: «تتطوي هذه المبادرات على دعوة سموه لكل طالب علم لأن يتزود بالمعارف التي تحتويها هذه الكتب والمخطوطات»، مضيفاً أن سموه يؤكد أن: «هذه المخطوطات، خصوصاً العربية

منها، قادرة على ربط الأجيال بتراث أجدادهم، إذ تتيح لهم الاطلاع على منجزات حضارتنا العربية التي أنارت شمسها ليل العالم في قرون العتمة الطويلة التي كان يمر بها الغرب».

وأضاف رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «كل يوم نتعلم في مدرسة الحكيم صاحب السمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة».


وتعلم في مدرسة سلطان الحكمة والتثوير، ففي كل موقف، وفي كل مبادرة، وفي كل خطوة، درس لنا وللأجيال الجديدة والمقبل. ويأتي درس الكتاب في مقدمة الدروس».

من جانبه، كتب مدير التحرير، علي العامري عن قصة الشاعرة الإسبانية ترينا ميركادير، المولودة في مدينة أليكانتي عام 1919، وتأسيسها مجلة «المعتمد» التي أصدرتها باللغتين العربية والإسبانية، في مدينة العرائش المغربية، وذكر أن الشاعرة أكدت برؤيتها المبكرة على «حيوية استضافة اللغتين العربية والإسبانية في بيت الترجمة، والعناق الجغرافية، وهمزة الوصل المائية، بين ضفتي البحر الأبيض المتوسط».

واستعرضت المجلة في عددها الـ 34 الصادر في أغسطس/ آب الجاري، مختارات للشعر البولندي خلال 500 عام، أنجزها الشاعر الدكتور هاتف جنابي، وصدرت حديثاً في 908 صفحات، وتضمن العدد حواراً مطولاً مع الشاعر




والناشر الإيطالي بيبي كوستا، وحواراً مع رئيس المركز الوطني للكتاب في الجزائر، الدكتور جمال يحيوي، كما نشرت موضوعات عن معرض القاهرة للكتاب، وعن شارع المتنبي للكتب القديمة في بغداد، ودراسات ومقالات عن كتب صادرة باللغات العربية والإسبانية والفرنسية والبلجيكية والإنجليزية، فضلاً عن أخبار الإصدارات الجديدة.



الناشر الأسبوعي

حسب ثقافتنا من المشاركة إلى الفعاليات

الطبعة العربية تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب • السنة الثالثة - العدد 34 - أغسطس/ آب 2021

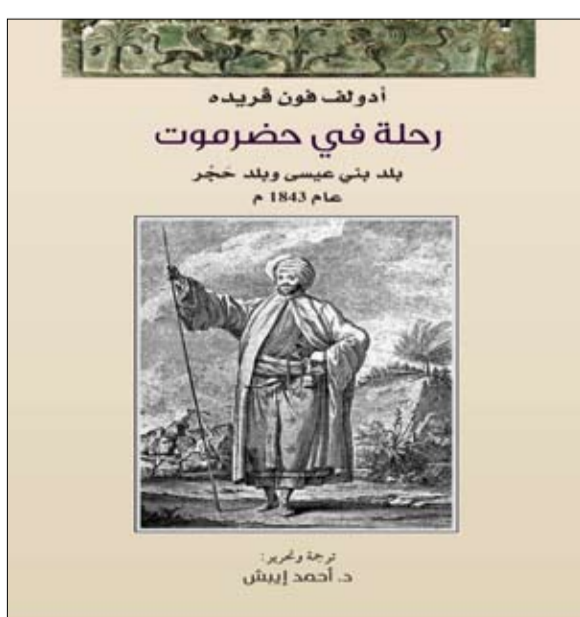


إعادة الاعتبار للشعر النسائي الإسباني المهتمش

شارع المتنبي في بغداد... قارة كتب

مشروع الشارقة الثقافي... من «رؤية الأساس» إلى بيت الحكمة

«كلمة» يصدر ترجمة كتاب «رحلة في حضرموت . . بلد بني عيسى وبلد حَجْر عام 1843 م»



فزار عدة مواقع في هضبة حضرموت الجنوبية، ثم تابع في جولات أخرى إلى جهة الغرب، في محافظة شبوة الحالية، وفي مواقع أخرى شمالي حضرموت. كان فون ريده أول غربي يجول بداخل اليمن، ويصف أحواله الطبيعية وأثاره وشؤونه الاجتماعية والسياسية.

وكان أول من وصف ظاهرة الزمزال المتحركة ووجود النقط في صحراء الأحقاف.

ومن أهم ما قام به نسخه لنقش «عينة» النادر بقلم

غيرها حتى يومنا هذا. ولعل أهم عمل قام به فون ريده في حياته كان رحلته الشائقة والفريدة إلى حضرموت/صيف عام 1843/ في اليمن، الذي كان آنذاك واحداً من مجاهل الأرض التي لم تطأها قدم رحالة أو مستكشف أوروبي قط. تتألف الرحلة من جولات قام بها المؤلف غالباً في وادي دوعن، متخذاً من الحُرَيْبِيَّة مكاناً لإقامته، وكان قدومه أصلاً من بلدة بُرُوم الساحلية، جنوب غرب المُكَلَّا /ميناء حضرموت الرئيس/،

أصدر مشروع «كلمة» للترجمة في مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي كتاب «رحلة في حضرموت: بلد بني عيسى وبلد حَجْر عام 1843 م» للرحالة الألماني أدولف فون ريده، ونقله إلى اللغة العربية د. أحمد إبيش. وبينما يُذكر هذا الكتاب دوماً بين مؤلفات الرحّالين الغربيين في جزيرة العرب، لم تتاح الفرصة لقراءة نصه لدى الكثيرين، إذ لم يُترجم إلى لغة الضاد أو

منوعات

العزير

31

ووجدت في زوجي كل المواصفات التي أحبها في الرجل

رولا سعد: قرار زواجي لا علاقة له بالفن

دخلت الفنانة اللبنانية رولا سعد أخيراً القفص الذهبي برفقة المهندس يحيى خضر بعدما كانت قد أعلنت خطوبتها قبل أشهر عدة.

زوج سعد فلسطيني الجنسية، ولكنه من مواليد سورية ويعيش في الولايات المتحدة ويعمل في مجال الهندسة، أي أنه من خارج الوسط الفني، وهي كانت التقت به خلال الاحتفال بعيد ميلادها في بيروت حيث حضر الحفل برفقة بعض الأصدقاء المشتركين. واللافت أنه كان معجباً بها كفنانة، وأحبها عندما تعرّف عليها شخصياً، وأعلن خطوبتهما بعد مرور 5 أشهر على تعارفهما.

نحن حالياً في شهر العسل ولم نخطط كثيراً للمرحلة المقبلة.

هل ستكون إقامتك الدائمة في لبنان؟

– زوجي يعيش بين البحرين وأميركا، وأنا مرتبطة بعمل في مصر ولا نعرف حتى الآن أين يمكن أن نستقر لأن لديه ارتباطات وأنا مثله ولا بد أن أكملها.

هل كان لديه ارتباط سابق؟

– نعم، هو كان متزوجاً وأب لابنة مهزومة كما أنه جد لحفيدتين، لكن زوجته رحلت منذ فترة بعيدة.

هو تزوج أول مرة بعمر مبكر وسافر إلى أميركا وشق طريقه وتعرّف على زوجته خلال الدراسة.

وأين تعرّف عليه؟

– زارني مع بعض الأصدقاء في بيتي في القرية خلال أزمة (كورونا). وبعدما احتفلوا معي في عيد ميلادي، ومن يومها تعرّفنا جيداً وقررنا أن تكمل معاً.

هل كان حياً من النظرة الأولى؟

– كان يحبني كفنانة، وعندما تعرّف على شخصيتي عن قرب، تعلق بي، كما يقول لي.

البعض يعتقد أن الفنان شخص مغرور، ولكن عندما صار قريباً مني عشق شخصيتي.

• خلال الفترة الماضية لم تكن هناك حفلات، لماذا لم تشارك في أعمال ترفيهية؟

– كنت أحضر لبرنامج عن الموضة والأزياء في مصر، ولكنني لم أكمله لأنني اضطررت للعودة إلى بيروت لظروف عائلية، ويفترض أن أكمل تصويره خلال الفترة المقبلة.

• أين ستضيان شهر العسل؟

– في إيطاليا.

كان يفترض أن نغادر قبل الآن، ولكن سنسافر إلى البحرين أولاً، لأن والدة زوجي تعاني ظروفاً صحية دقيقة.

يحيى يشبهني في نواح كثيرة، وقريب جداً من روحي، يشعر معي ويحبنى ويحب عائلتي كثيراً ويخاف علي. كل هذه المواصفات جعلتني غير قادرة على المقاومة.

• وهذا يعني أنه الرجل الذي تشعرين بالأمان معه، خصوصاً أن البعض يخطط للزواج من الفنانة بسبب شهرتهن؟

– لا شك في أن هناك من يدخل إلى حياة الفنان بهدف استغلاله واستغلال اسمه، وهذا الأمر ينطبق على كل المجالات وليس على المجال الفني وحسب.

أحياناً يمكن أن تكون صديقة أو شريك حياة.

• هناك أشخاص يرتدون الأقنعة ويخفون شخصيتهم الحقيقية بطريقة خفية، وعندما تكشف حقيقتهم تشعر بالصدمة.

ولذلك يفترض التروي بالاختيار لأن غلطة واحدة قد يكون ثمنها الحياة بأكملها واسمنا وشهرتنا.

• كلنا يمكن أن نقع في الخطأ وأن يمر أشخاص خطأ في حياتنا، ولكن من يتكل على ربه لا بد وأن ينقذه في نهاية المطاف.

• ظروف (كورونا) وعدم إحياء الحفلات وتوقف النشاط الفني، هل كان لها دور في تسريع قرار الزواج؟

– كلا! لكن ظروف (كورونا) جعلتني أفكر بنفسي أكثر وأخصص وقتاً أكبر لي، وأتعرّف على زوجي أكثر، لأننا كنا ملازمين للبيت.

• ما الذي يمكن أن يتغير في حياتك بعد الزواج؟

– يحيى يدعمني في كل شيء وتهمة راحتي وسعادتي. لا مشكلة عنده في أي قرار يناسب الطرفين، خصوصاً أننا أصبحنا نتشارك قراراتنا بعد الارتباط. يهتمني أن أستشير، ليس لأنه زوجي، بل لأنه شخص ناضج ويفكر بطريقة مُنظمة ومنطقية.

هو إنسان عصامي واسمه كبير في مجاله، وأنا سعيدة جداً لأنه يوجد بجانبني شخص مثله يقدم لي الدعم والمساعدة.

• تزوجت بالمهندس يحيى خضر بعد فترة خطوبة سريعة، فهل كانت قصة حبكما سريعة؟

– نحن معاً منذ نحو سنة، وتعرّفنا على يحيى عن طريق أصدقاء مقربين خلال الاحتفال بعيد ميلادي، أي قبل 5 أشهر من إعلان الخطوبة.

• وهل جاء قرار الزواج بناء على اقتناع بأن الفن لا يدوم أم أن الحب هو الدافع الأساسي الذي يقف وراء هذا الزواج؟

– قرار زواجي لا علاقة له بالفن أو بالتفكير بأن الفن لا يدوم، بل بكوني التقيت الشخص المناسب الذي وجدت أنه توأم روحي الذي يكملني وأكمله، كما شعرت بأن الحياة سهلة معه.

• ولكن كل الفنانين يؤدون أن الفن زائل والعائلة هي التي تبقى؟

– العائلة موجودة، ومع الشريك تكمل حياتنا، لكن يجب أن يكون هذا الشريك مميزاً، بمعنى أن تشعر بالفراغ عند غيابه ويأمن هناك شيئاً ما ينقصنا عندما لا نكون معنا.

ولو أنني لم أعش هذه الأحاسيس مع يحيى، لما كنت أقدمت على الزواج منه.

زوجي شخص مميز جداً في حياتي، ووجدت فيه كل المواصفات التي أحبها في الرجل، خصوصاً أن المرأة عندما تكبر وتصبح أكثر نضجاً تصبح شروطها في اختيار الشريك أصعب (ولا يعجبها العجب).



كريم محمود عبد العزيز: تكلمت مع والدي بعد وفاته

أثارت تساؤلات كثيرة بداخله، ولا يجد لها تفسيراً حتى الآن، ولا يدري هل هي حقيقة أم لا.

أوضح كريم أنه رأى والده وتحدث معه في البيضة وليس اللحم.

قائلاً: "كنت نايم والمفروض أصحى عندي تصوير، ففجأة لقيت أبويًا بصيحين.. بس كلام بدون لس.."

ويقولني أصحى صباح الفل وأنا بصيت له ومش متجانج ويتعامل على إنه عادي هو لسه صاحي وجاي يصحيني.. قالي صباح الفل فرديت عليه..

قاني قوم خد دس حلو كده وروح التصوير بتاعك.. قعدت وبعدين قال حاجة ضحكنتي فضحكت ولقيت وشي وأنا بضحك ويلف وشي تاني ناحيته ملقتهوش..

تابع: "كل ده حصل وأنا صاحي مش نايم.. لحظة لما ملقتهوش أدركت إن هو ميت وأنا صاحي فإزاي ده.."

الأغرب إن بعد فترة كبيرة من الموقف ده بيتر ميمي كلمني على فيلم موسى..

بقراً السيناريو لقيت نفس اللي حصل بيني وبين أبويًا مكتوب هو هو بنفس تفاصيله في مشهد في الفيلم، إن البطل بيشوف أبوه المتوفى جايه وهكذا.."

اختتم كريم حديثه قائلاً: "ده خلاني أتأثرت وعيظت لما قرأت المشهد.."

ووقت التصوير لما بصيت لعم صلاح عبد الله غضب عني أتأثرت واستدعيت نفس اللي حصل لما شوفت أبويًا وأنا صاحي.."



أحمد خالد صالح: سيناريو فيلم "العارف" رائع.. ولا أضع توقعات لأدوار

قال الفنان الشاب أحمد خالد صالح، إنه لا يضع أي توقعات بالنسبة للأدوار التي يقوم بتقديمها، لكن بيدل قصارى جهده في اختيار الدور والتعامل معه، معرباً عن سعادته بالمشاركة في فيلم "العارف - عودة يونس".

المعرض حالياً في دور السينما. وأضاف أحمد صالح أنه سعيد بعرض الفيلم، بعد تأخر وتأجيل، وخروجه بهذا الشكل خصوصاً أنه تم تصويره في أكثر من بلد، مشيراً إلى أن أحداث الفيلم تدور حول فكرة

حرب العقول في الوقت المعاصر حيث يجسد خلاله شخصية ضابط يحقق في قضية جاسوسية من خلال استخدام السوشال ميديا وسيطرة القراصنة.

ولفت إلى تعايشه مع شخصيته في الفيلم من خلال دراسة تفاصيل السيناريو المكتوبة بشكل أكثر من رائع، والتحضير الجيد لها خصوصاً أنه تعلق بالدور وانجذب إليه منذ أن قرأ السيناريو والحبكة الدرامية.

وأشار إلى الاستمتاع بالعمل وتفصيله خلال التصوير بشكل كبير فهو من الأعمال القريبة إلى قلبه، معتبراً أنه من التجارب السينمائية المختلفة والتي تحمس لها لأنها مكتوبة بطريقة مشوقة جداً ويتمنى أن يلقي ردوداً إيجابية من الجمهور.

ويعد فيلم "العارف" من الأعمال الضخمة إنتاجياً، حيث تم تصويره في 4 دول، كما جرت الاستعانة بمصممين عالميين لتنفيذ المشاهد الخطيرة.

وتدور أحداث قصة الفيلم في إطار من الأكشن والأشارة حول حرب "العقول" واختراق حسابات مواقع التواصل الاجتماعي، وهي مستوحاة من قصة حقيقية حول شخصية "يونس" ويجسد دوره الفنان أحمد عز، الذي يلجأ لسرقة أحد البنوك عن طريق الإنترنت ويتورط مع عصابة خطيرة.

يشارك في البطولة: أحمد فهمي، ومصطفى خاطر، ومحمود حميدة، وكارمن بصيص، وحازم إيهاب، وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم محمد ممدوح، العمل تأليف محمد سيد بشير، إخراج أحمد علاء الديب.



الغذاء

أربعة أنواع مختلفة من الألم ينتجها ارتفاع مستوى السكر في الدم!

غالبا ما يكون داء السكري النوع 2 غير محسوس في البداية، لأن الألية التي تحركه - ارتفاع مستويات السكر في الدم - تستغرق بعض الوقت حتى تبدأ. ويمكن أن تسبب مستويات السكر المرتفعة في الدم باستمرار، الألم الذي يتميز بأربعة أحاسيس مميزة. ويعني داء السكري النوع 2 - تدمير لأمراض القلب - أن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، أو أن الأنسولين الذي ينتج لا تمتصه الخلايا. وهذا له عواقب وخيمة لأن الأنسولين ينظم نسبة السكر في الدم. ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم باستمرار إلى إتلاف الجسم، وتتضمن بعض العلامات التحذيرية الأكثر حدة تلف الأعصاب. ويمكن أن يسبب الاعتلال العصبي المحيطي أنواعا مميزة من الألم. وكما تشرح Mayo Clinic، يرسل جهازك العصبي المحيطي معلومات من الدماغ والحبل الشوكي (الجهاز العصبي المركزي) إلى باقي أجزاء الجسم. وتقول: "ترسل الأعصاب المحيطية أيضا معلومات حسية إلى الجهاز العصبي المركزي". وعندما تتلف هذه الشبكة، غالبا ما يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم. وغالبا ما يصف الناس الألم على النحو التالي:

- الحاد.
- الإحساس بالوخز.
- الخفقان.
- الاحتراق.

ويعد النظام الغذائي مفتاحا لتنظيم مستويات السكر في الدم، ووفقا لموقع Diabetes.co.uk، فإن شرب المزيد من الماء يمكن أن يقلل من ارتفاع مستويات السكر في الدم. ومن المهم أيضا مراقبة تناولك لأطعمة معينة لأنها يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.



قد تحدث التهابا إذا تركت دون علاج ما هي البقع البيضاء الصغيرة التي تظهر على الجلد؟

يمكن أن تكون البقع البيضاء على الجلد مصدر قلق لبعض الأشخاص، خاصة إذا كان مظهرها يشبه التكتيسات.

ووصف الدكتور روس بييري، الطبيب العام والمدير الطبي لعيادات الجلد Cosmedics، الميليا أو الدخليات أو كما تعرف أيضا ببقع الحليب، بأنها أكياس صلبة ومرتفعة وغير مؤلمة وملينة بالسوائل البيضاء تميل إلى أن تكون بعرض 1-4 مم وتتطور على سطح الجلد.

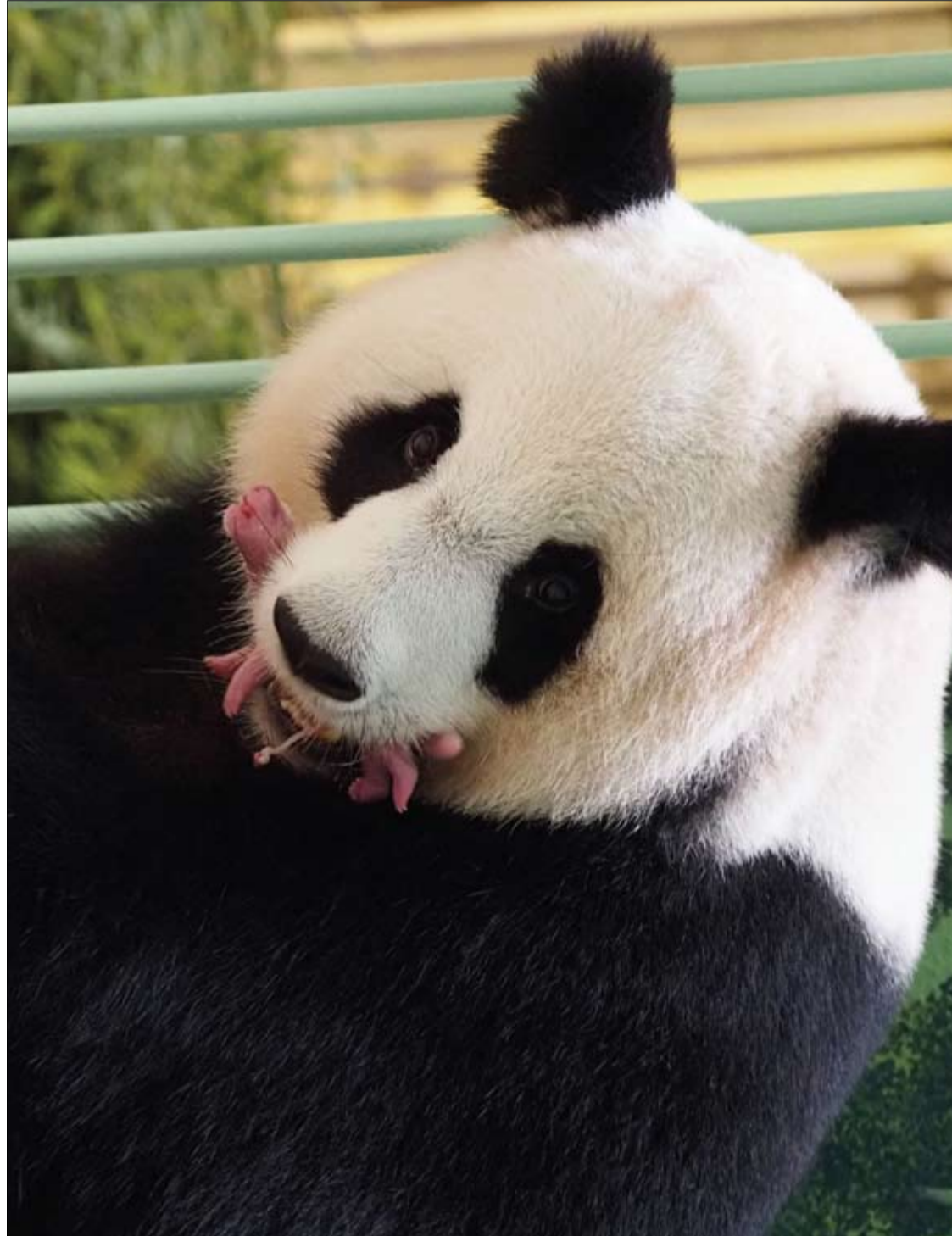
وقال موقع "إكسبيريس" البريطاني: "تظهر على شكل بقع بيضاء صغيرة تعرف طبيا باسم أكياس الميليوم، ومن المهم أن نفهم أنها شكل صغير من الكيس بدلا من الرؤوس البيضاء التي يتم الخلط بينها أحيانا". وأوضح: "الميليا تحدث عندما تحاصر الغدد العرقية بالزيت والكيراتين. ويمكن أن تصبح قاسية وبارزة للغاية، وعلى الرغم من أنها قد تموت في نهاية المطاف، إلا أنها قد تستمر لسنوات".

وحذر: "هناك أيضا خطر حدوث التهاب إذا تركت دون علاج". ويمكن علاج الميليا بعدة طرق اعتمادا على طبيعة المشكلة. ونصح الدكتور بييري: "الليزر يقدم العلاج النهائي، لأنه لا يدمر الأكياس فحسب، بل يحفز أيضا على شفاء الجلد وتجديد الخلايا، وبالتالي تبدو البشرة أكثر صحة. والخيارات الأخرى للعلاج الطبي للدخليات هي الكي الدقيق، أو الوخز بالإبر الدقيقة / الشفرة لشق وإزالة تجمع الدهون".

وتابع الدكتور بييري: "بالنسبة للحالات الأقل ثباتا، يمكن أن تكون علاجات التقشير المكثف مثل التقشير الكيميائي أو التقشير الدقيق مفيدة. وهذه تعمل عن طريق تجريد السطح الخارجي وتنظيف المسام المسدودة للحصول على بشرة أكثر نضارة. ويحفز التقشير أيضا تجديد الخلايا للحصول على بشرة أكثر صفاء وصحة".

وأضاف: "يجب إجراء جميع العلاجات المذكورة أعلاه في عيادة جلدية مناسبة بواسطة متخصصين مدربين وذوي خبرة". وقال الدكتور بييري، لأولئك الذين يبحثون عن علاجات "في المنزل"، قد يكون استخدام الريتينويد الموضعي مفيدا. ومع ذلك، لا تتوفر العلاجات القوية الموصى بها من دون وصفة طبية، ومن المستحسن أن يراها الطبيب أولا للتأكد من أن العلاج مناسب.

وواصل: "أنصح بعدم محاولة شراء شيء ما على الإنترنت، حيث يوجد خطر حدوث ندوب من العلاج غير المناسب. من المهم أن يتم فحص الجلد من قبل طبيب متخصص في الأمراض الجلدية من أجل التوصل إلى أفضل خطة علاج. بعض الناس معرضون للإصابة بالدخليات ولكن العناية الأساسية بالبشرة وتقشيرها يمكن أن تساعد في تقليلها".



الباندا العملاقة هوان هوان، وتعني "سعيد"، بالصينية، تنقل ديسمها بعد أن ولدت توأمين بصحة جيدة في حديقة حيوان بوفال في سان آيتان سور شير، وسط فرنسا. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الباذنجان



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدرا جيدا

للحصول على عنصر الحديد نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد واليوتاسيوم والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة.

وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظرا لاحتوائه على اليوتاسيوم المفيد للعظام.

ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظرا لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم.

ويستكمل الدكتور عوض قائلا، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظرا لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضرارا وليس فائدة.

سؤال وجواب

- ما كمية الماء التي تتبخر من الرئتين؟

يتبخر من الرئتين يوميا ما بين 150 - 500 جرام من الماء.

- ما نسبة الملح في مياه البحر؟

يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراما في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراما .

- ما تأثير خروج ثاني اكسيد الكربون على الجسم؟
عندما يخرج ثاني اكسيد الكربون من جسم الانسان فانه يفقد من 75 إلى 85 جراما في اليوم نتجه لذلك .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن تختلف مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضعف من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمن بالسكريات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشعب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال ل فقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضا للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.

قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جملا لا جاء احد المصطافين مبكرا لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلا رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عاليا ثم يعود إلى الماء فيقف من جديد مصدرا صوتا وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فعبير الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس انه يريد ان يقول له شيئا.. ورغم دهشته قال لماذا أخاف انا سبح ماهر، ربما هو في مأزق لتنتظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحيثما يخفي الدولفين غطس الرجل وراءه وعلى عمق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيرا جميلا وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكাকা فهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفسا عميقا ثم نزل مرة أخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد وانقذ على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعا إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحا ويلقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة أخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببعض سمكات صغيرات.

. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيرا وقال أشكرك كثيرا لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان أقول الدولفين صديقي.

مساحة للتلوين

