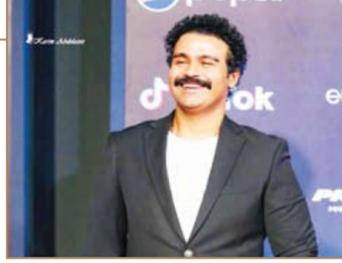


القرية العالمية: استعدت للاحتفال بليلة رأس السنة الجديدة والترحيب بـ 2021



إسلام إبراهيم: يهمني التواجد في أعمال مهمة ولا تشغلي فكرة البطولة



أضرار تأخير وجبة العشاء لوقت متأخر

بإشارات غامضة ..

رصد كوكب خارج المجموعة الشمسية

كشفت دراسة أن موجات راديوية يرزح أن تكون صادرة عن كوكب غازي خارج المجموعة الشمسية رصدت للمرة الأولى، ما قد يدل على وجود حقل مغناطيسي واق. وقد رصدت هذه الموجات بواسطة التلسكوب الراديوي الأوروبي "لوفار" المؤلف من 50 ألف هوائي موزع في أنحاء أوروبا يعمل بترددات منخفضة. ومصدر هذه الموجات هو نظام "تاو بوتيس" على بعد 50 سنة ضوئية في الضاحية المباشرة للمجموعة الشمسية للأرض، وهو مؤلف من نجم مزدوج وعملقا غازي هو كوكب مشترك يعرف باسم "تاو بوتيس-بي".

ومن غير المعلوم بعد إن كانت الكواكب خارج المجموعة الشمسية للأرض تتمتع بحقل مغناطيسي يحميها من الترددات، كما الحال مع كوكب الأرض وكوكب المشتري في نظامنا.

والموجة التي رصدها "لوفار" هي دليل واضح على وجود حقل مغناطيسي، بحسب ما قال فيليب زاركا من مرصد باريس- بي إس إل، أحد القيمين على هذه الدراسة التي نشرت تفاصيلها في مجلة "أسترونومي أند أستروفيزيكس". ومن الصعب جدًا رصد موجات من هذا القبيل، إذ أن الحقول المغناطيسية حول الكواكب تكون عادة ضعيفة ومصدرها بعيد. وقال زاركا إن "هذه الموجات موثوق بها بنسبة 98 بالمئة"، مشيرًا إلى احتمال بسيط في أن يكون مصدرها النجم وليس الكوكب.

وأوضح عالم الفيزياء الفلكية أن "لا بد من مواصلة الدراسات" لثبات المسألة.

ومن شأن وجود حقل مغناطيسي حول الكواكب خارج نظامنا الشمسي أن يعزز فرص نمو الحياة فيها، بحسب فيليب زاركا. وقد رصد نحو 4 آلاف كوكب خارج نظامنا الشمسي منذ اكتشاف أول جسم فلكي من هذا النوع قبل 25 عاما.

أظهرت دراسات متعددة الدور البارز للغذاء الصحي في نمو الطفل وتغذية دماغه. ويوصي الخبراء والأطباء بمجموعة متنوعة من الأطعمة لما تحتويه على عناصر غذائية تساعد على نمو الطفل وتطوره.

يحتاج الطفل في مراحل نموه إلى طعام صحي وغذاء متنوع كشرط أساسي لتوفير نمو سليم لدماغه. ونقل موقع (توداي بارتنس)، عن مولي شو، أخصائية التغذية السريرية في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة وطب الأطفال والتوليد في مستشفى ميسيسوغا بكتندا، قولها بأن "أول ألف يوم من حياة الطفل منذ الحمل وحتى عمر السنتين هي الأكثر أهمية لنمو الدماغ".

هناك مجموعة من الأغذية التي تساهم بشكل كبير في تنمية دماغ الطفل، ويوصي بها الأطباء والخبراء بشدة، ومنها:

تعرف على أهم الأغذية لنمو دماغ الطفل!

البيض: يعتبر البيض مهمًا لنمو الطفل لأنه مصدر رئيسي للبروتين. ويحتوي صفار البيض على الكولين، الذي يساعد على تنمية الذاكرة. الفول والعدس: تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من الزنك الذي يساعد الجسم بدوره على معالجة الكربوهيدرات والبروتين والدهون، كما أنها تعزز المناعة وتساعد على نمو أنسجة الجسم وإصلاحها. كما يتواجد الزنك في حليب البقر والزيادي والجنين والمكسرات والبنور والمحار والمأكولات البحرية. سمك السلمون: مصدر هام للأحماض أوميغا 3 والأحماض الدهنية EPA و DHA التي تساعد في نمو الدماغ ووظائفه وتحمي من تلف خلاياه. كرات اللحم: سواء كانت محضرة من لحم البقر أو الضأن أو الرومي أو الخنزير. وتعتبر اللحوم من مصادر الحديد الهامة جداً والضرورية لنقل الأكسجين من الرئتين إلى الجسم. ويوصي العلماء بتناول اللحوم مع فيتامين سي حتى يتمكن الجسم من امتصاص الحديد.

الحبوب الكاملة: تساعد الحبوب الكاملة في تنظيم الغلوكوز في الجسم وتمد الدماغ بما يحتاجه منها، بحسب ما نشره موقع (مانزوني). التوت والفراولة: تحتوي هذه الفاكهة على نسب عالية من المواد المضادة للأكسدة وفيتامين سي.

أسباب تهمد الطفل على نظامه الغذائي يستقر سلوك الطفل الغذائي في عمر الرابعة، ومحاولات

الوالدين لتغيير أنماط غذاء أطفالهم تؤدي إلى نتائج عكسية. وفرضية أن الأطفال سيفيرون عاداتهم الغذائية مع تقدم أعمارهم غير صحيحة غالباً، حسب دراسة حديثة. مشهد طفل يرفض الطعام يصادف الإنسان غالباً حيث يكون الطفل مدللًا، فهنا تحديدًا يسمى الوالدان ل أطفالهم انطلاقاً من معتقد أن التغذية السليمة تبني جسماً قوياً سليماً. الطفل يصّر على أن يأكل من طبق معين، ويرفض البصل واللحوم والسلطة ويتمسك بقطع الكيك والشوكولاتة بشدة. ويمرور الوقت، يصبح الجلوس على مائدة الطعام في البيت مصدر مشكلة دائمة، أما موائد الطعام في بيوت الآخرين حين تذهب الأسرة لزيارتهم فهي مصدر حرج لكل أفراد الأسرة بسبب السلوك الغذائي المشين لطفلهن المدلل.

كشفت عن هذا دراسة أعدتها جامعة ميشيغان ونشر موجزًا عنها موقع "بزنز إنسايدر" وأثبتت أن الإلحاح على الأطفال بضرورة تناول أصناف معينة من الطعام، كما أن المبالغة في تغذيتهم ستقود غالباً إلى نتائج عكسية. لذا عمد الباحثون المشاركون في الدراسة إلى جمع قاعدة معلومات عبر 317 عينة من العائلات ذات الدخل المنخفض ولديها أطفال من عمر 4 حتى 9 سنوات والتي تعيش في حدود ولاية ميشيغان على مدى 5 سنوات.

الدراسة كشفت أن الفرضية السائدة بأن الأطفال سيفيرون عاداتهم الغذائية السيئة مع تقدم أعمارهم

غير صحيحة غالباً، إذ تبقى نسبة الأطفال التمردين على النظم الغذائية كبيرة حتى حين بلوغهم. وبعد هذا العمر أيضاً، بل إن جانباً من الدراسة أظهر أن الأطفال ذوي العادات الغذائية القوضوية تفاقمت عندهم هذه العادات مع بلوغهم وبعد تلك المرحلة. كما أظهرت الدراسة في مكان آخر أن الأطفال الفوضويين في تغذيتهم غالباً غير مستقرين عاطفياً عند مقارنتهم بأقرانهم، وهم فوق ذلك أقل قدرة على التحكم بمشاعرهم. كما توصل الباحثون إلى وجود رابطة واضحة بين الوالدين المتشددين الساعين إلى التأثير بقوة على عادات أبنائهم الغذائية وبين توجه الأبناء إلى السلوك الغذائي الفوضوي، وخلصوا من هذه النتائج إلى أن إصرار الأهل على تغيير عادات أبنائهم الغذائية سيقود إلى عكس ما يتمنون.

القائمون بالبحث، وتقودهم ميغان بيش، يفترضون أن العادات الغذائية للأطفال تتشكل وتستقر في سن الرابعة، وتبقى مستقرة ضمن حدود هذا التشكل. وإذا سعى الوالدان للتأثير على العادات الغذائية لأبنائهم، فطليهم أن يفعلوا ذلك قبل بلوغهم سن الرابعة. التغذية الانتقائية سيئة الصيت التي يعاني منها الأطفال هي جزء من الشخصية التي تشكلت في سن الرابعة، وإصلاحها يتطلب العمل قبل هذا العمر، من هنا تخلص رئيسة فريق البحث إلى القول "قد تعني نتائج بحثنا أن على الوالدين سلوك طرق أكثر تسامحاً مع أطفالهم خلال مقاربة قضية تغذيتهم".

المنيسيوم .. لماذا تحتاج هذا المعدن أكثر من غيره؟

يعتبر المنيسيوم واحدا من أكثر المعادن الغذائية تنوعا، ويعد ضروريا بالنسبة لأجزاء كثيرة في الجسم، كما أنه يساعد على إتمام مئات التفاعلات الكيميائية. وقال موقع "سي نيت" إن معظم الدراسات تشير إلى أن غالبية الأشخاص معرضة لخطر نقص المنيسيوم بسبب مجموعة متنوعة من العوامل ذات العلاقة مع نمط الحياة اليومي. وأضاف "كما يمكن أن تجعلك بعض الأمراض والحالات الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 أو إدمان الكحول، عرضة لانخفاض مستويات المنيسيوم". وكان بحث أجري ما بين 2013 و2016 في الولايات المتحدة وجد أن 48 بالمئة من الأمريكيين لا يحصلون على ما يكفي من المنيسيوم في وجباتهم الغذائية. ولهذا السبب، أصبحت مكملات المنيسيوم شائعة في مجال التغذية مؤخرا، حيث يوصي العديد من الخبراء بها للمساعدة في الحصول على نوم مريح وتخفيف التوتر والقلق. وفي هذا الصدد، ذكرت اختصاصية التغذية، أمي غورين، أن متطلبات المنيسيوم تختلف من شخص لآخر بناء على عمره ونوعه وعوامل صحية أخرى (مثل الحمل)، لكن متوسط التوصية هو حوالي 300 مغم يوميا. وأضافت "المنيسيوم مهم للعديد من جوانب الصحة. يشارك في أكثر من 300 تفاعل كيميائي مهم لصحة العظام ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم ويساعد عضلاتك وأعصابك على العمل بشكل صحيح ويحافظ على ضغط الدم في مستويات صحية".

هل تساعد اللصقات الطبية في التخلص من حب الشباب؟

يستخدم الكثير من الأشخاص لصقات طبية خاصة بهدف التخلص من البثور وحب الشباب، فهل هذه اللصقات فعالة حقاً في التخلص من حب الشباب؟ تقول طبيبة الأمراض الجلدية ديبيرا غاليمان، من جامعة ماونت سينايا الأمريكية، إن اللصقات الطبية هي من أفضل العلاجات التي يمكن أن تساعد في التخلص من حب الشباب والبثور، وذلك لأنها تقلل البكتيريا والالتهابات، إضافة إلى أنها تمتص السوائل الزائدة وتقرح المنطقة الصلبة من الأوساخ والزيوت، وتحولها إلى مادة شبيهة بالهلام. وبحسب الدكتورة غاليمان، فإن اللصقات الطبية تكون فعالة أكثر عندما يتم تطبيقها بعد العلاج الوضعي بحمض الساليسيليك أو البنزويل بيروكساييد. وتوصي الدكتورة غاليمان باستخدام المنتجات التي لا تهيج البشرة وتحتوي على مكونات مضادة للبكتيريا، إضافة إلى الحرص على العناية الجيدة بالبشرة ونظافتها وإزالة المكياج بشكل صحيح لتجنب نشوء البثور، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني.

في موسم الأعياد .. نصائح ذهبية لتغذية صحية

حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من أن تناول الوجبات الدسمة خلال موسم الأعياد واحتفالات العام الجديد يشكل خطراً على الصحة، بسبب السرعات الحرارية الزائدة، التي يكتسبها الجسم. وأضاف المركز الألماني أن قلة الحركة في ظل إجراءات الإغلاق الحالية بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد تزيد هذا الخطر؛ حيث تؤدي هذه العوامل إلى ارتفاع قيم الكوليسترول، ومن ثم يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولتجنب هذا الخطر ينبغي تناول الوجبات الدسمة باعتدال، مع تناول الحساء والسلطة الطازجة، كما ينبغي استبدال الحلويات بالأغذية الصحية مثل اليوسفي والجوز واللوز. ومن المهم أيضا ممارسة رياضة المشي في الهواء الطلق بعد تناول الوجبات الثقيلة، حيث يساعد ذلك على تنشيط عملية الهضم من ناحية ويعمل على خفض مستوى السكر بالدم من ناحية أخرى، فضلا عن تأثيره الإيجابي على الحالة النفسية والمزاجية.

بعد تلقيها لقاح كورونا .. فيديو يرصد ما حدث لمرضة أميركية

رصد مقطع فيديو، نشرته قناة "WTVC" الأميركية، لحظة إعطاء ممرضة أميركية بعد تلقيها لقاح شركة "فايزر" ضد فيروس كورونا المستجد. وقال المصدر إن ممرضة من ولاية تينيسي كانت تتحدث لوسائل الإعلام بعدما تلقت لقاح كورونا، قبل أن تشعر بالدوار. وأظهر الفيديو لحظة إعطاء الممرضة وسقوطها أرضا، لكن لحسن حظها أمسك بها أحد الأطباء، الذي كان يقف وراءها. ويتعلق الأمر بالممرضة تيفاني بوتيس دوفر (30 عاما وأم لطفلين)، التي تعد من بين أوائل الممرضات في تشاتانوغا بولاية تينيسي، اللاتي تلقين اللقاح الخميس. وأورد المصدر أن تيفاني شعرت بالدوار بعد نحو 17 دقيقة من حصولها على اللقاح. وذكرت في المقابلة: "إنه حقا.. أنا أسفة لأنني أشعر حقا بالدوار". وفي وقت لاحق، قالت: "حالي جيدة.. غالبا ما أفقد الوعي عندما أشعر بالألم، لم يكن الأمر مفاجئا بالنسبة لي". وتعليقا على الواقعة، قال مدير قسم "طب الرعاية الحرجة" في مستشفى "سي إتش أي ميغوريال"، جيسي تاكر: "إنه رد فعل يمكن أن يحدث كثيرا مع أي لقاح أو حقنة". وخلال التجارب السريرية للقاح فايزر، قال مشاركون إنهم عانوا أعراضا جانبية كانت على النحو التالي: 63 بالمئة واجهوا حالة من الإعياء، فيما عانى 55 بالمئة من الصداع، وقال 32 بالمئة إنهم شعروا بالضعف، و24 بالمئة عانوا آلاما في المفاصل، وواجه 14 بالمئة الحمى.

حليب الأم .. غذاء ودواء

قال باحثان إن دور حليب الأم لا يقتصر على تغذية الأطفال الرضع بقدر ما يهدف إلى تزويدهم بجزئيات سكر يفترضون إليها. لكن كيف يزيد حليب الأم مناعة الطفل؟ وما هي الأمراض التي يقي منها؟ ومتى يكون حليب الأم ضارا بالرضع؟

قال باحثان من سويسرا إن الإنسان يتمتع بأكثر أنواع حليب الأم تعقيدا بين الثدييات، لأن هذا الحليب يحتوي على أكثر من 200 جزئ من السكر. ورأى الباحثان تيري هينيت ولوبور بورسج من جامعة زيوريخ في دراستهما، التي نشرت في مجلة "تريندس إن بيوكيميكال ساينس" لأبحاث الكيمياء الحيوية، أن هذه التركيبة المعقدة صعبت على الباحثين دراسة الآثار الفعالة للكثيرة لحليب الأم بالنسبة للام والطفل. وأكد الباحثان أن دور حليب الأم يتجاوز بكثير كونه مجرد غذاء للرضع، مضيفين أن الرضاعة تخفف نسبة الوفاة بين الرضع وتحمي من الأمراض المعدية. وأوضح الباحثان أن تركيبة جزئيات السكر في حليب الأم تتغير مع استمرار فترة الرضاعة، ما يغير تركيبة البكتيريا

الصديقة في أمعاء الطفل، ومن المعروف أن هذا التغيير لا يضمن فقط سلامة صحة الأمعاء بل يؤثر على عملية الأيض إجمالا وعلى بداية الإصابة بالسمنة أو الربو. وأشار الباحثان إلى أن كل لذي من الثدييات الأم ينتج 450 غراما من الحليب يوميا في الأسابيع الأولى التالية للولادة، وأن هذه الكمية تتراجع إلى 200 غرام يوميا بعد عام ونصف من الرضاعة. وذلك بحسب كثافة الرضاعة. كما قال الباحثان إن حليب الأم لا يقوم في الأسابيع الأولى التالية للولادة بدور تغذية الأطفال الرضع بقدر ما يهدف إلى تزويد أمعاء الرضيع بالبكتيريا الصديقة من خلال جزئيات السكر الموجودة في حليب الأم، ذلك أن أمعاء الرضع تكون خالية من هذه البكتيريا عند الولادة.

لقاحات كورونا .. هل نملك حرية الاختيار؟

لن تكون لدى الناس، خلال الفترة المقبلة، حرية الاختيار بين اللقاحات المتوفرة ضد فيروس كورونا المستجد، لاعتبارين أساسيين. وقال موقع "فايف ثيرتي إيت" إن هذا الأمر لا يمكن اعتباره خيرا سينا، إذ أن اللقاحات الجاهزة حتى الآن كلها فعالة، إلا أن حرية الاختيار بينها لن تكون ممكنة، على الأقل ليس في الوقت القريب. وتابع: "الشكل يمكن في عدم جاهزية بعض اللقاحات، إلى جانب قدرات الإنتاج، التي لا يمكن أن تغطي كل سكان العالم، على المدى القريب". وفي هذا الصدد، قال الدكتور بول أوفيت، مدير مركز لللقاحات في فيلادلفيا: "إذا كنا سنقوم بتقييم أكثر من 300 مليون شخص في أميركا، فسنحتاج في النهاية إلى أكثر من لقاحين". وأوضح: "كلما زادت عدد اللقاحات المتوفرة، وكلما زادت عدد الشركات المنتجة، كلما كانت حرية الاختيار ممكنة، إلا أن الوضع الآن لا يسمح بذلك". وكشف المصدر أن الاختلافات بين اللقاحات الجاهزة حتى الآن تكاد لا تذكر، مما يعني أنه ليس من المهم اختيار لقاح معين.



منوعات الفكر

22

خبير توظيف يبحث المساهمين البارزين في الصناعة المساعدة في صياغة مستقبل الطلاب المهني

•• دبي- الفجر

قالت خبيرة توظيف بارزة في الدولة إن الصناعات التي يمكن أن تحدث فرقاً للعالم يجب أن يكون لها مساهمة في ما يتم تدريسه في المدارس، لمساعدة الطلاب على اتباع خطى جريتا ثونبرج الناشطة البيئية السويدية المعروفة دولياً بمخاطبة قادة العالم لاتخاذ إجراءات فورية ضد تغير المناخ.

وأضافت ماريا فينوتاروس، مؤسسة مجتمع الإمارات للتوظيف: "إن الشباب الذين يركزون فقط على المناهج الأكاديمية يمكن أن يخسروا وظائف مجزية توفر لهم فرصاً للعب دور في حل مشاكل العالم." وعقدت فينوتاروس، التي تشغل أيضاً منصب مديرة توظيف في كلية دبي للمحاكاة الإنجليزية، جلسة توظيف مزدوجة مع الخبير رودجر ماكفارلين، المدير الفني لشركة كولينجان ميدل إيسيت الرائدة في المنطقة لمعالجة المياه.

وتناقش ماكفارلين الفرص الوظيفية في صناعة معالجة المياه خلال جلسات لطلاب وأولياء الأمور ومجتمع الإمارات للتوظيف، والتي تم إنشاؤها لتمكين الشباب من خلال التعليم المهني.

وتخطط كولينجان الآن للعمل مع المدارس والجامعات الإماراتية لزيادة الوعي بنظافة المياه والترطيب المناسب، وتتطلع فينوتاروس إلى المزيد من المشاركة المماثلة من القطاعات الصناعية الأخرى.

وقالت: "نحن بحاجة إلى لاعبين 'رود آخريين' من الصناعة ليتبعوا هذا النهج، ويشاركوا في ما يتم تدريسه في المدارس."

وأضافت: "لقد تأثر الشباب بجريتا ثونبرج، ويريدون أن يلعبوا دوراً في حل مشاكل العالم. لكنهم بشكل عام يركزون أكثر على المناهج الأكاديمية، ولا يفكرون كثيراً في المكان الذي ستأخذهم فيه شهادتهم."

ويقول ماكفارلين: "إن العمل في جعل المياه آمنة في المنزل والمكتب والمستشفيات وعبر الصناعة يوفر للطلاب ثروة من الفرص للمساعدة في تطوير تقنيات جديدة حيوية."

وأضاف: "إن هذا مهم بشكل خاص في قطاع خدمات الطعام وأسواق مياه الشرب التجارية، والتي تؤثر على كل واحد منا."

واختتمت فينوتاروس: "نحتاج إلى مزيد من الخبراء للتحديث إلى التلاميذ حول ما يبحثون عنه في الوظائف المستقبلية. نحن بحاجة إلى وضع النقاط على الحروف لطلاب اليوم المهتمين أكثر بالحصول على عمل في المجالات التي تحدث فرقاً في العالم. إنهم يريدون أن يعرفوا كيف سيساعدتهم تعليمهم على القيام بذلك."

بالتعاون مع أكاديمية أبوظبي الحكومية

جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي تنظم دورة الذكاء الاصطناعي للقادة

بما يحقق التنوع الاقتصادي والارتقاء بكفاءة الخدمات الحكومية المقدمة، مشيراً إلى أهمية هذه المبادرات في دعم منظومة العمل الحكومي، وتعزيز تنافسية الدولة. من جانبها، قالت الدكتورة بهجت اليوسف، نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الخدمات المهنية والبحثية في الجامعة: "يلعب الذكاء الاصطناعي دوراً كبيراً في تعزيز نمط حياتنا وكيفية سير أعمالنا، ولطالما كانت دولة الإمارات سباقة إلى تطوير تطبيقات استراتيجية لتقنيات الذكاء الاصطناعي. وفيما تواصل الدولة جهودها الرامية لتحويل إلى اقتصاد رقمي، أقيمت هذه الدورة بالتعاون مع "أكاديمية أبوظبي الحكومية" بهدف تمكين صناع القرار من فهم وتطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي في أعمالهم. وكلنا ثقة بأن دعم القادة والمدراء التنفيذيين سيسهم في تطوير الخدمات باستخدام الذكاء الاصطناعي في الجهات الحكومية".

وقالت الدكتورة نعمة سالمين العامري، عميد أكاديمية أبوظبي الحكومية: "سررتنا بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي لنتيح ل كبار المسؤولين في القطاع الحكومي بأبوظبي إمكانية الحصول على أحدث الرؤى والفرص التدريبية حول كيفية دمج الذكاء الاصطناعي في استراتيجيات أعمالهم وعملياتهم بنجاح. فتقنيات الذكاء الاصطناعي ستسهم في تغيير حياة ملايين البشر في مختلف أنحاء العالم، ومن هنا تأتي أهمية تهيئة القطاع الحكومي للاستفادة من تطبيقاته".

وأضافت: "تحتضن دولة الإمارات عدداً من أروع العقول في مجال الذكاء الاصطناعي، وكانت سباقة إلى إدراك تأثير هذه التقنية المتكررة على اقتصادها ومسيرتها نموها، وقد عملت بالفعل على دمج الذكاء الاصطناعي في استراتيجياتها وخططها قصيرة وطويلة الأمد".

واختتمت الدكتورة العامري: "تأخذ أكاديمية أبوظبي الحكومية على عاتقها التزاماً راسخاً بأعداد كوادر حكومية متمكنة ومتمرسمة ولديها القدرة على اجتياز التحديات واغتنام الفرص التي يحملها المستقبل، ومن هنا تأتي أهمية ضمان تزويد كبار المسؤولين الحكوميين بالمعارف والمهارات اللازمة لتسخير قدرات الذكاء الاصطناعي بكفاءة وفعالية ضماناً للنجاح المستقبلي لحكومة أبوظبي".

وتناولت الدورة أيضاً دراسات نموذجية لاستخدامات واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي من القطاعين الحكومي والخاص، ومن بينها: مركز التحكم الرقمي "يانورام" التابع لشركة أدنوك واستخدامات الذكاء الاصطناعي في قطاع النفط والغاز، واستخدام تعلم الآلة لتطوير تقنيات التشفير، والرؤية الحاسوبية لتطوير الرعاية الصحية وأتمتة الفحص الطبي لتسريع تشخيص الأمراض، وتسخير قدرات الذكاء الاصطناعي لمكافحة مسببات الأوبئة الناشئة، واستخدام الرؤية الحاسوبية لتعزيز أمن المدن وتحسين جودة الحياة، والاستفادة من قدرات مختبر الذكاء الاصطناعي في أبوظبي لتطوير تطبيقات الذكاء الاصطناعي في الجهات الحكومية في الإمارة. وقال علي راشد الكعبي، رئيس دائرة الإسناد الحكومي في أبوظبي: "تواصل دائرة الإسناد الحكومي جهودها الرامية إلى تمكين قادة القطاع الحكومي في الإمارة لماكينة المستقبل عبر استثمار تقنيات الذكاء الاصطناعي وتطوير أساليب تقديم الخدمات الحكومية بما يسهل الأداء الحكومي ودفع عجلة التقدم بالدولة على مختلف الأصعدة".

وأضاف الكعبي: "تعمل الدائرة على منظومة متكاملة تهدف إلى تلبية متطلبات واحتياجات الدوائر الحكومية الأخرى، وتتولى كل من الجهات الحكومية التابعة لها دوراً محورياً في إنجاز مسيرة حكومة أبوظبي نحو التحول الرقمي، حيث تركز هيئة أبوظبي الرقمية على البنية التحتية لتعزيز حضور الذكاء الاصطناعي وتحويله إلى تطبيقات تخدم الأفراد والجهات الحكومية، فيما تتولى هيئة الموارد البشرية لإمارة أبوظبي مهمة سن السياسات والإجراءات واللوائح الخاصة بآلية العمل، إلى جانب نشر ثقافة التوجه نحو الذكاء الاصطناعي في حكومة أبوظبي، فيما تشرف أكاديمية أبوظبي الحكومية على تدريب الكفاءات العاملة في حكومة أبوظبي وإعدادهم لماكينة المستقبل من خلال تعزيز مهاراتهم المتعلقة بالذكاء الاصطناعي".

وأكد الكعبي جاهزية الدائرة لتسخير جميع الموارد اللازمة في سبيل تحقيق رؤية القيادة الرشيدة من خلال العمل الجاد والمبتكر، بهدف تمكين كبار مسؤولي القطاع العام من المساهمة في تعزيز جهود حكومة أبوظبي، وتفعيل مقومات الذكاء الاصطناعي

وتعزيز الأولويات الوطنية وتوطيد ركائز اقتصاد المعرفة في دولة الإمارات، والدفع بها قدماً من خلال تسخير تقنيات الثورة الصناعية الرابعة".

من جهته، أكد معالي عمر سلطان العلماء وزير الدولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد، رئيس المجلس الاستشاري لجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، أهمية تأهيل وتمكين القيادات والكفاءات الوطنية في مختلف القطاعات الحكومية والاقتصادية بأحدث أدوات الثورة الصناعية الرابعة، وتعزيز خبراتهم ومعارفهم في مجال التطبيقات التكنولوجية، وتعريفهم بأبرز الفرص المستقبلية المتاحة عبر توظيف الحلول القائمة على تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، مشيراً إلى حرص حكومة دولة الإمارات على تسريع تبني الذكاء الاصطناعي في مختلف المجالات الحيوية بما يسهم بتحقيق أهداف استراتيجية الإمارات الوطنية للذكاء الاصطناعي 2031، ويعزز مكانة الدولة عالمياً في توظيف الذكاء الاصطناعي لدعم مسيرة التنمية الشاملة.

وشارك في الدورة كبار المسؤولين من مؤسسات وشركات القطاعين الحكومي والخاص مثل "هيئة أبوظبي الرقمية"، وشركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك"، و"أكاديمية أبوظبي الحكومية"، ومجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة، و"إيدج"، و"جروب 42"، و"أي بي إم" والعديد من القادة الآخرين الذين شاركوا خبراتهم في تطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي عبر مختلف القطاعات المرتبطة بالأولويات الوطنية لدولة الإمارات، بما في ذلك قطاعات الطاقة والرعاية الصحية والتكنولوجيا والزراعة وبناء القدرات، وترأس الدورة التدريبية الدكتور محمد يعقوب، الأستاذ المساعد في جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، والدكتور فهد خان، الأستاذ المساعد في الجامعة، وشارك فيها عدد من كبار القادة في مجال الذكاء الاصطناعي من الجهات الحكومية والقطاع.

وشملت دورة "الذكاء الاصطناعي للقادة" ورش عمل حول مجموعة من المفاهيم الرئيسية للذكاء الاصطناعي مثل تعلم الآلة والشبكات العصبية الاصطناعية والتعلم العميق، إضافة إلى معالجة اللغات الطبيعية والرؤية الحاسوبية والروبوتيات.

•• أبوظبي- الفجر

نظمت جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، أول جامعة بحثية للدراسات العليا المتخصصة بالذكاء الاصطناعي على مستوى العالم، وبالتعاون مع أكاديمية أبوظبي الحكومية، دورة تدريبية متخصصة بعنوان "الذكاء الاصطناعي للقادة"، تم تصميمها خصيصاً لكبار المسؤولين في القطاع الحكومي الراغبين بالتعرف على المفاهيم الرئيسية للذكاء الاصطناعي وكيفية الاستفادة منه في مؤسساتهم.

أقيمت الدورة التدريبية من 13 حتى 16 ديسمبر 2020، واستهدفت تمكين كبار المسؤولين في القطاع الحكومي للمساهمة في نجاح "استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031" وغيرها من المبادرات الرامية إلى تعزيز التنوع الاقتصادي والارتقاء بكفاءة الخدمات الحكومية. وتم تصميم الدورة التدريبية من قبل خبراء الذكاء الاصطناعي في الجامعة لإتاحة الفرصة لكبار المسؤولين في القطاع الحكومي في أبوظبي لاكتساب المعارف والمهارات والكفاءات اللازمة لتسخير قدرات الذكاء الاصطناعي بأسلوب فعال من خلال الاطلاع على دور تطبيقات الذكاء الاصطناعي في حالات العمل المختلفة، واستقبلت الدورة، التي استمرت لمدة أربعة أيام، كبار صناع القرار في القطاع الحكومي ممن يرغبون بفهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي ضمن مجالات عملهم بصورة أفضل.

وبهذه المناسبة، قال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ورئيس مجلس أمناء جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي: "تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة بالاستفادة من الإمكانيات والقدرات الكبيرة للذكاء الاصطناعي، تم تنظيم هذه الدورة بهدف المساهمة في بناء مجتمع مزدهر للذكاء الاصطناعي في دولة الإمارات، وتشجيع الحوار والتعاون بين الجامعة والجهات الحكومية المعنية، إضافة إلى استقطاب أبرز الخبراء إلى المنطقة والمساهمة في نقل الخبرات والمعرفة في هذا المجال. وجاءت الدورة ضمن جهود جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي للمساهمة في بناء هذه المنظومة عبر تمكين القيادات الحكومية من تطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي في مؤسساتهم



صحة تنقل مركز المسح الوطني في الشارقة إلى مكان جديد على طريق الإمارات

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، عن انتقال مركز المسح الوطني في الشارقة إلى موقعه الجديد على طريق الإمارات "العابر سابقاً" بالقرب من قاعة البيت متوحد ودائرة الشؤون الإسلامية في الشارقة.

ويستقبل مركز المسح الوطني في الشارقة الزائرين طوال أيام الأسبوع من الساعة 10 صباحاً حتى 8 مساءً، ويوفر خدمات المسح من المركبة للكشف عن فيروس كوفيد19- سواء عن طريق مسحة الأنف أو من خلال فحص الدم باستخدام تقنية الليزر، إذ يمكن للراغبين في إجراء الفحص حجز موعد عن طريق تطبيق صحة. المدير بالذكر أن مراكز المسح في أبوظبي والعين تعمل من السبت إلى الخميس من 8 صباحاً حتى 8 مساءً، كما يستقبل مركزي مدينة زايد الرياضية في أبوظبي وعشارج في العين الزائرين من 12 ظهراً حتى 8 مساءً الجمعة.

وتعمل مراكز المسح في الإمارات الشمالية على مدار 10 أيام من الساعة 10 صباحاً حتى 8 مساءً.

القرية العالمية : استعدت للاحتفال بليلة رأس السنة الجديدة والترحيب بعام 2021

برامج ترفيهية وسبعة عروض للألعاب النارية لاستقبال العام الجديد

أعوام ترفيهية في أجنحة القرية العالمية في ليلة رأس السنة، والتي سيتم تعليقها كجزء من الإجراءات الاحترازية العالمية المستوى التي تطبقها الوجهة، إلا أن العروض الترفيهية الخاصة بالأطفال ستستمر حتى الساعة 9:30 مساءً في مسرح الصغار. ويشمل البرنامج الترفيهي في مسرح الصغار في ليلة رأس السنة عروض حية وحصرياً لكل من الشخصيات الكرتونية بين أند هولي و"تشتوتا بيم" و"بي جي ماسكس" ومجموعة من عروض المهرجين التفاعلية والتي يفضّلها الأطفال حول العالم عامة وفي القرية العالمية خاصة. كما يمكن للضيوف الاستمتاع بأكثر الأوقات إثارة في ليلة رأس السنة مع العرض الشيق "الطائرة السريعة" الذي سيتم تقديمه خمسة مرات خلال الليلة، مع أكثر حركات المجازفة جرأة وتحد في العالم. وفي الوقت نفسه، يمكن للضيوف الاستفادة من العرض الخاص الذي تقدمه منطقة "كرنفال" والحصول على السوار الحصري في ليلة رأس السنة، الذي يضمن لصاحبه الاستمتاع بتجربة غير محدودة لجميع الجولات الترفيهية طوال الليلة. كما يمكن لصاحب السوار مضاعفة فرص الفوز بأروع الدمى المحشوة التي تشتهر بها "كرنفال" بحيث يحصل على فرصتان لكل لعبة عند الدفع مقابل فرصة واحدة. وتضم منطقة "كرنفال" أكثر من 30 جولة ترفيهية يتم تشغيلها بطاقة استيعابية مخفضة ضمن الإجراءات الوقائية المتبعة، والعشرات من ألعاب المهارة وأكثر من 100 لعبة فيديو، جميعها يتم تعقيمها باستمرار بعد كل استخدام. وستوفر الأساور للبيع، مقابل 150 درهم للشخص البالغ و110 درهم للأطفال الذين يصل طولهم لغاية 130 سم، عبر الموقع الإلكتروني للقرية العالمية وتطبيق الهواتف الذكية الجديد ليتمكن الضيوف بعدها من الحصول على الإسوارة عند شبايك التذكاري في منطقة "كرنفال". يُشار إلى أن ليلة رأس السنة هذه ستكون مخصصة للعائلات والسيدات فقط وتستقبل القرية العالمية مستقبل ضيوفها في يوم الخميس ابتداءً من الساعة 4 عصراً مع تمديد ساعات العمل حتى الساعة 2 بعد منتصف الليل حتى يتمكن الضيوف من الاستمتاع بجميع البرامج الترفيهية التي تقدمها لهم القرية العالمية لأطول وقت ممكن وتترك معهم ذكريات من العمر تبتى في اليال.



روسيا، فإنه بالتأكيد سيحصل على أكثر من ما يتمنى من خلال 3500 منفذ بيع تستضيفها القرية العالمية وأجنحتها المتنوعة. وبعد الانتهاء من تجربة التسوق، بالتأكيد سيكون الضيوف بحاجة إلى إعادة شحن طاقتهم بالطعام. هنا تتميز القرية العالمية دائماً بتوفير أكبر تشكيلة من النكهات الشعبية والمطابخ العالمية وجميعها في مكان واحد لهم للاستمتاع بأروع الأطباق وأند الوجبات. وعند الاختيار ما بين 19 مطعمًا وأربعة مقاهٍ، تضم المطبخ السوري، والتايلاندي، والجورجي، والتركي، والهندي، سيكون الضيوف قد استمتعوا بأطيب النكهات تحضيراً لدخول السنة الجديدة. وإذا لم يكن ذلك كافياً، يمكن للضيوف أيضاً الاستمتاع بأكثر من 170 كشكاً للنكهات الشعبية العالمية المنتشرة في جميع أرجاء القرية العالمية.

وبالرغم من عدم تقديم عروض على المسرح الرئيسي أو عروض متجولة

•• دبي- الفجر

دعت القرية العالمية، أحد أكبر المنتزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، ضيوفها للانضمام إليها في ليلة الخميس 31 ديسمبر لاستقبال العام الجديد 2021 مع برنامج ترفيهي حافل بالروائع لجميع أفراد العائلة. وتشتهر القرية العالمية بكونها الوجهة الأمثل للعائلات للاحتفال بليلة رأس السنة، وذلك من خلال تقديمها مجموعة من تجارب التسوق وتذوق ألد المأكولات والجولات الترفيهية المثيرة والعروض الثقافية والترفيهية الأروع. وفي موسم بوبيلها الفني، سيكون ضيوف الوجهة في ليلة رأس السنة على موعد مع سبعة عروض للألعاب النارية بالالتزام مع انتصاف الليل في سبعة بلدان حول العالم وفقاً لفرق التوقيت، ليستمتعوا بسبعة أضعاف المرح ويقضوا أروع الأوقات خلال زيارتهم.

وقال شون كورنيل، مدير إدارة الترفيه في القرية العالمية: "دفعنا الحماس الشديد لتوديع سنة 2020 والترحيب بسنة 2021 إلى القيام بذلك سبعة مرات! سنطلق احتفالاتنا في الساعة الرابعة عصراً مع افتتاح بوابات القرية العالمية والترحيب بالضيوف في عالم من روائع التسوق وتذوق ألد المأكولات من حول العالم إضافة إلى برامجنا الترفيهية المخصصة للمصغار مع شخصياتهم الكرتونية الفضية. كما تستضيف منطقة الألعاب كرنفال عروضاً استثنائية تمنح الضيوف من جميع الأعمار فرصة الاستمتاع غير المحدود بكافة الجولات الترفيهية خلال الليلة. كما تنطلق عروض الألعاب النارية السبعة بالالتزام مع انتصاف الليل في سبعة بلدان ابتداءً من الساعة 8 مساءً، الأمر الذي بات تقليداً مميّزاً في القرية العالمية يعشقه الضيوف من جميع أنحاء العالم. ولكون هذا العام كان استثنائياً، وبسبب عدم مقدرة الكثيرين من الاحتفال بالقرب من أحبائهم، فقد كان من الأساسي لنا أن نوفر تجربة احتفالية عالمية بأعلى معايير الصحة والسلامة."

تبدأ عروض الألعاب النارية في القرية العالمية بالالتزام مع انتصاف الليل في الصين في الساعة 8 مساءً بتوقيت الإمارات، تليها تايلاند في الساعة 9 مساءً، وبنغلاديش في 10 مساءً، والهند في 10:30 مساءً، وباكستان في 11 مساءً،



منوعات العقل

23

ينصب تركيز العديد من الباحثين على فهم تأثير تناول الطعام في وقت متأخر من الليل على صحة الإنسان، وما إذا كان أحد العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالسمنة وبعض الأمراض. وفي تقريرها الذي نشره موقع "إف بي ري" (FB.ru) الروسي، سلطت الكاتبة ناتاليا لوكينوفا الضوء على الأضرار الذي يمكن أن يسببه تناول الطعام في وقت متأخر من اليوم.



جسم الإنسان يعالج الغذاء بشكل أفضل خلال النهار

أضرار تأخير وجبة العشاء لوقت متأخر



بهذه المسألة منذ فترة طويلة. وتبقى الإجابة عن هذا السؤال في غاية الأهمية، لأن الناس في حاجة إلى معرفة أفضل أوقات الجلوس إلى المائدة للاستفادة من الطعام بالشكل الأمثل.

أضرار الأكل في وقت متأخر

أظهرت الدراسات العلمية أن جسم الإنسان يعالج الغذاء بشكل أفضل خلال النهار، ومن المرجح أن تكون هناك علاقة وثيقة بين استهلاك الطعام والوقت الذي تستطيع فيه المعدة هضمه بشكل أفضل.

وتضيف الكاتبة أن الباحثين لم يتأكدوا من سبب أداء بعض أعضاء الجسم وظائفها بشكل أفضل أثناء النهار أو الليل، غير أن عددا من التجارب التي أجريت على القوارض أظهرت أن فترة النوم تسمح بتجدد الخلايا، أو ما يعرف بالإصلاح الذاتي. وعند تناول الطعام قبيل فترة الراحة والاسترخاء، تؤجل الخلايا تلك العملية، لأن الجسم يركز على الهضم، وهو ما يلحق ضررا بالجسم.

كما يشكل تنظيم نسبة السكر في الدم مثلا آخر لهذه الأضرار الصحية، وثبت أن تناول وجبة العشاء في وقت متأخر من الليل يرفع نسبة السكر في الدم أكثر من الوجبات في الأوقات الأخرى، ولا يعتمد ذلك على المكونات التي يحتويها الطعام، كما أن الجسم يعجز أثناء النوم عن معالجة تلك الكميات من السكر في حال تناول الطعام قبل النوم مباشرة.

اختلاف الساعة البيولوجية

تؤكد أدلة علمية عديدة اختلاف إيقاع الساعة البيولوجية بين شخص وآخر، لذلك فإن استجابة الجسم لأوقات الوجبات تختلف أيضا.

في الآونة الأخيرة، أجريت تجربة طلب فيها من مجموعة من المتطوعين المحافظة على جدول نومهم المعتاد، لكن طلب من البعض تناول الطعام في السادسة مساء، ومن الآخرين

ويمكن تلخيص أضرار الأكل المتأخر في التالي:

- 1- السمنة.
- 2- زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، نتيجة زيادة احتمالية السمنة.
- 3- صعوبة الهضم.
- 4- رفع نسبة السكر في الدم.

لغز محير

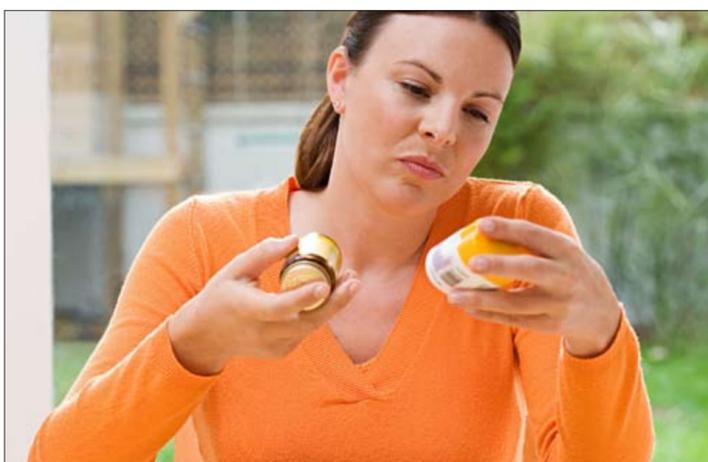
ولاحظ العلماء على مدى عقود علاقة وثيقة بين أوقات تناول الوجبات وطبيعة تأثير الطعام على الجسم، وتشير معطيات إلى أن الأكل في وقت متأخر من اليوم يسبب الكثير من الأضرار الصحية، من أبرزها السمنة، كما أن العمال النائيين ليلا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

لكنه -حسب الكاتبة- ما زالت أسباب هذا التأثير السلبي لتناول الطعام في وقت متأخر لغزا يعمل الباحثون عن حله، رغم الاهتمام



معلومات مغلوبة عن مقويات المناعة

في إطار الوقاية من الإصابة بـ"كوفيد-19"، وغيره من الأمراض والفيروسات، يبحث الناس عما يجعل أجهزة المناعة في أجسادهم فعالة، لكن مع وفرة النصائح الصحية أو حملات الترويج للمكملات الغذائية والزيت، قد يوعد البعض بحماية "زائفة" ضد الأمراض! وفي هذا الإطار، هنا سنطلع على بعض المعلومات المغلوطة أو المنقوصة المتداولة بين العامة عن مقويات المناعة.



المياه المحسنة والمشروبات الرياضية

غالباً ما تحمل المياه محسنة الطعم والمشروبات الرياضية، في تركيبتهما، الألوان الصناعية والحليات، وهذه الأخيرة يمكن للجسم البشري العيش بدونها. لذا، عندما يبدأ المرء في التركيز على تعزيز نظام المناعة الصحي عن طريق تأسيس عادات صحية طويلة الأجل، بما في ذلك اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والأطعمة الكاملة، والمداومة على الرياضة والحصول على قسط كاف من النوم والاهتمام بالصحة العقلية، يفضل شطب كل ما لا لزوم له في التغذية.

الحفاظ على وظيفة جهاز المناعة وفعاليتها، لكن لا طعام "خارق" من شأنه أن يحقق ذلك بل مجموعة متنوعة من الأطعمة الطبيعية في النظام الغذائي اليومي المتبع، لا سيما المزيد من الفواكه والخضروات اللينة، ما يمد الجسم بالعديد من الفيتامينات والمعادن، مثل: "أ" و"ج" و"هـ"، الفيتامينات التي تلعب أدواراً رئيسية في دعم جهاز المناعة. يمكن أن تأتي الفواكه والخضروات المحملة بالفيتامينات، في أشكال مختلفة: طازجة أو مجمدة أو معلبة. وفي هذا الإطار، تفيد الإشارة إلى أن الفواكه والخضروات المعلبة أو المجمدة غالباً ما تجتمع في ذروة النضج لتأمين العناصر الغذائية الضرورية. وبالتالي، هي مصدر ممتاز للمكونات الصحية.

احتياجات معظم الناس من هذه المغذيات.

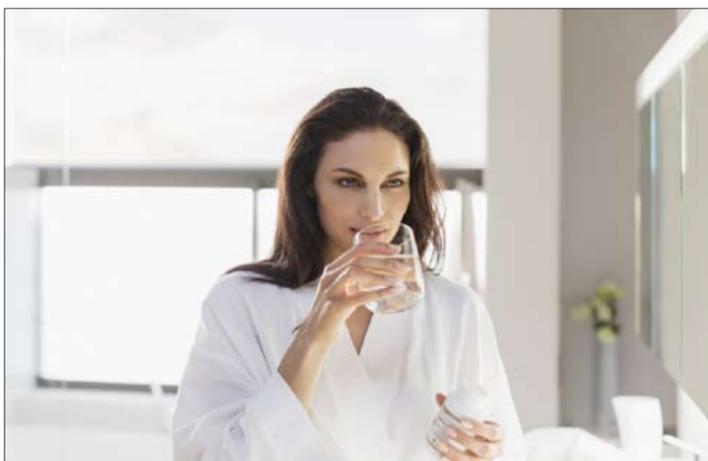
الفيتامين "ج" والزنك للمناعة.. ولكن؟

النظام الغذائي الشامل هو الذي يتكون أساساً من أطعمة حقيقية متنوعة، بعيداً من التركيز على تعاطي الفيتامينات "ج" والزنك حصراً على هيئة مكملات غذائية، ومتابعة تناول الطعام بدون تخطيط أي اختصاراً اتباع نظام غذائي سيء وغير متوازن. علماً أن تناول جرعات كبيرة من الزنك طويلاً، وبدون إشراف الطبيب، قد يقود إلى خفض المناعة!

الأطعمة "الخارقة"؟!

صحيح أن تناول الطعام الصحي يُمثل خطوة على طريق

جرعات مبالغ بها من مكملات الفيتامين "ج" يعد الفيتامين "ج" عنصرًا غذائيًا هاماً لوظيفة المناعة المثالية. ومع ذلك، فقد أظهرت مجموعة من الدراسات أن تناول جرعات كبيرة من الفيتامين "ج" على هيئة مكملات غذائية لا يفيد الجسم حقاً، عندما يتعلق الأمر بمقاومة نزلات البرد أو أي مرض آخر. زيادة الجرعات من الفيتامين المذكور ليست تديبيراً مفضلاً في هذه الحالات بالضرورة، لأن أجسامنا لا تستطيع امتصاص سوى بضع مئات من الميليغرامات من الفيتامين "ج" في المرة الواحدة. علماً أن الحصة الغذائية اليومية الموصى بها من الفيتامين "ج" مُحددة بـ75 ميليغراماً للإنان البالغ، و90 ميليغراماً للذكور البالغين، مع الإشارة إلى أن الكميتين تلبيان



بالإضافة إلى الحمضيات...

تعد الفواكه الحمضية، مثل: الليمون الحامض والبرتقال والليمون الهندي (جريب فروت)، مصادر غنية بالفيتامين "ج" الذي يعمل على تقوية المناعة، ولو أنها ليست الأطعمة الوحيدة التي يمكن أن تدعم صحة الجهاز المناعي، لناحية مساعدته في الوقاية من الأمراض، لذا يمكن إضافة بعض مقويات المناعة لكل وجبة، مثل:

- الفلفل الأحمر: هو يعج بالفيتامين "ج".
- الثوم: ثبت أن مركبات الكبريتيك المتوافرة في الثوم تُساعد في تحسين وظيفة الجهاز المناعي.
- الجزر: الكمية الكبيرة من الفيتامين "أ" في تركيبة الجزر، تجعل منه مقوياً مناعياً رائعاً. والفيتامين "أ"، مثل: الكاروتينات (بيتا كاروتين) في الجزر، هي عبارة عن مضادات أكسدة هامة تقوي وظيفة المناعة، ويمكن أن تُساعد أجسامنا على محاربة العدوى.
- حساء الدجاج: هو يحتوي على الزنك، والآخر معدن هام يُساعد في علاج الالتهابات، وعلى الفيتامين "ب6" المفيد في إبطاء تكوين خلايا الدم الحمراء الجديدة. مرق الدجاج (مرق العظام) بدوره، يعج بعناصر غذائية لصحة





أسسها المنتدى الاقتصادي العالمي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية وتضم الإمارات ودول الإمارات تنضم إلى شبكة الدول والحكومات المرنة

دبي - وام

أكد معالي محمد بن عبدالله القرقاوي وزير شؤون مجلس الوزراء أن بناء الجيل القادم من حكومات المستقبل، يتطلب تعزيز الشراكات الدولية والتعاون بين الحكومات في تطوير منهجيات العمل الحكومي على أسس الاستباقية والجاهزية العالية للمتغيرات، والقدرة على التأقلم مع متطلبات المستقبل، ما يسهم في تحقيق أعلى مستويات المرونة الحكومية وينعكس إيجاباً على المجتمعات. جاء ذلك، بمناسبة توقيع حكومة دولة الإمارات ميثاق الحكومة المرنة، لتنضم إلى شبكة الدول والحكومات المرنة، التي تم تأسيسها بالشراكة بين المنتدى الاقتصادي العالمي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية ..

الفكر

26

خلال إدارة الابتكارات التي تسرع النمو الاقتصادي وإيجاد الحلول للتحديات المجتمعية والبيئية، بما يدعم الجهود العالمية في تعزيز خطط التشغيل، المتبادل والاستفادة من المعلومات والبيانات الضخمة ومشاركتها بين الدول. ويسعى ميثاق الحكومة المرنة الذي تشارك في تنفيذه مجموعة من الشركات التكنولوجية الرائدة على مستوى العالم، تضم شركة "أي بي إم"، وفيسبوك، إلى دعم الشركات الناشئة والتكنولوجية والمشاريع الابتكارية للمشاركة في تطوير القوانين والإجراءات للحكومات المشاركة، واختبار الأفكار الجديدة.

بما يضمن دعم التنوع والإبداع، واستقطاب العقول المبتكرة والمواهب للاستفادة من تقنيات الثورة الصناعية الرابعة، ويسعى المنتدى الاقتصادي العالمي بالتعاون مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية من خلال إطلاق الميثاق إلى حفيز حكومات العالم على مشاركة الخطط الاستراتيجية والرؤى المستقبلية لتعزيز الابتكار، وبحث الفرص النوعية التي تحملها الثورة الصناعية الرابعة من آليات جديدة وأدوات عمل مبتكرة في منظومة العمل الحكومي. وقع الميثاق إلى جانب معالي عهود بنت خلفان الرومي وزيرة دولة للتطوير الحكومي والمستقبل، كل من معالي باولا بيسانو وزيرة الابتكار التكنولوجي والرقمنة في إيطاليا، ومعالي ليو بين لينغ وزيرة الدولة للتجارة والصناعة في سنغافورة، ومعالي أساندا سولوي وزيرة الدولة للعلوم في المملكة المتحدة، وكويتشي مونكيو نائب وزير الاقتصاد والتجارة والصناعة البرلماني الياباني، وجان إيف دوكلوس رئيس مجلس الخزانة الكندي، وكاترين ويندنج مدير عام سلطة الأعمال التنموية، ويسهم الميثاق في دعم الجهود لتحقيق أهداف التنمية وتوفير خدمات متكاملة للمجتمعات.

وناقش المجتمعون ضرورة تعزيز مبادرات الحكومة الشاملة في تحديد الفرص التي تمكن دول العالم من مواجهة التحديات ووضع التشريعات المناسبة، بما يواكب المتغيرات العالمية والتوجهات المستقبلية، وتلبية التطلعات المجتمعية. وأشار المشاركون في الاجتماع من الخبراء والمختصين في فيسبوك، "أي بي إم"، وشركة سيمز للإلكترونيات والخدمات التكنولوجية الحيوية، ومختبرات "سواد" إضافة إلى مجموعة "فولفو"، إلى ضرورة تبني الحكومة المرنة، من خلال إطلاق شبكة حكومية عالمية تسهم في ترسيخ الابتكار في مجالات التكنولوجيا والتشريعات والقوانين وريادة الأعمال وتمكين الشركات ورواد الأعمال من اختبار ودراسة الابتكارات وتعزيز الشراكات بينهم وبين الحكومات.

الحكومي لمواجهة التحديات في تبني الابتكار واختبار المفاهيم الجديدة.. وقال إن "سيمينز" ركزت على أهمية المشاركة الفاعلة في تصميم المستقبل بالاستناد على أحدث الوسائل التكنولوجية. وأشار كريستوفر باديلنا نائب الرئيس لقطاع العلاقات العامة للحكومة الكندية حريصة على مشاركة خبراتها ومعارفها وأفكارها المبتكرة التي طورتها خلال السنوات الماضية في تبني التشريعات المرنة.

وأكد كويتشي مونكيو نائب وزير الاقتصاد والتجارة والصناعة البرلماني الياباني الدعم الكامل والالتزام التام بأهداف إطلاق شبكة الدول والحكومات المرنة، لتعزيز الشراكات العالمية في تطوير مفاهيم وأدوات جديدة تعزز الحكومة المبتكرة، وقال إن "الحكومة اليابانية مستعدة لمشاركة تجارب ومعارفها التي طورتها في مجالات الهوكمة والابتكار، كما أنها ستشارك أهم أهداف مركز التصميم المعماري الرقمي الذي تم إطلاقه خلال العام الجاري..

وفي السياق، أكد تورستن إندا رئيس قطاع العلاقات الحكومية في شركة "سيمينز" أن شركة سيمينز داعم رئيسي للشراكات العالمية الهادفة لتعزيز العمل

حاجتها إلى إحداث نقلة نوعية في عمليات صنع القرار وتطوير حلول تعزز جاهزيتها ومرونتها في مواجهة مختلف التحديات. وقال إن منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية أطلقت مبادراتها لتطوير مبادئ تسهم في وضع معايير لصنع القرار بكفاءة وفاعلية بالاعتماد على الابتكار في الثورة الصناعية الرابعة، لتشكل حراكاً عالمياً يهدف لبناء قدرات تشريعات مرنة، مشيراً إلى أن إطلاق شبكة الدول والحكومات المرنة يسهم في تعزيز الشراكات العالمية وتدعم جهود الحكومات في تبني مفاهيم الابتكار.

من جهته، أكد اللورد مارتن كالانان وزير الدولة للأعمال في المملكة المتحدة أن الشراكات العالمية محور أساسي للاستفادة الكاملة من الإمكانيات التي تحملها التكنولوجيا، وأن المملكة المتحدة تفخر بأنها عززت ريادة الأعمال والأبحاث وتمكنت من تطوير تجارب ومعارف مبتكرة تسهم في تطوير العمل الحكومي.

وقال إن "شبكة الدول والحكومات المرنة، وتوقيع ميثاق الهادفة لتطوير القطاعات التشريعية والقانونية بما يضمن تمكين المبتكرين ورواد الأعمال من تطوير واختبار ابتكاراتهم بالتعاون مع الدول الأعضاء،

ومكبتها من وضع الحلول المبتكرة واختبارها لتعزيز التنمية العالمية. وأكد مرات سونميز الرئيس التنفيذي للأعمال في المنتدى الاقتصادي العالمي رئيس مركز شبكة الثورة الصناعية الرابعة أن القوانين والتشريعات في عدد من الدول جرى إعدادها وتصميمها بناءً على العطايات والمعايير التي تم رصدها خلال السنوات الماضية، إلا أن الحكومات بحاجة إلى إعادة تصميم نماذج الأعمال الحالية لتواكب متطلبات التنمية العالمية والاتجاهات المستقبلية.

وقال إن شبكة الدول والحكومات المرنة ستسهم في دعم الحكومات وشركات القطاع الخاص، ورواد الأعمال إضافة إلى الأفراد للمشاركة في عملية تصميم المستقبل، بما يضمن تمكين الدول من تبني الابتكارات الهادفة لتوفير الوظائف واستحداثها، وتعزيز تنافسيتها وجاهزيتها لمختلف التحديات العالمية، مشيداً بجهود الحكومات وجهودها في تعزيز الابتكار والحكومة المرنة في العمل الحكومي.

وأكد جيفري شلايغنهوف نائب الأمين العام لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية أن الحكومات تواجه تحديات عديدة في القطاعات الصحية والاقتصادية نتيجة جائحة فيروس "كوفيد-19"، ما يؤكد في العالم بعد جائحة "كوفيد-

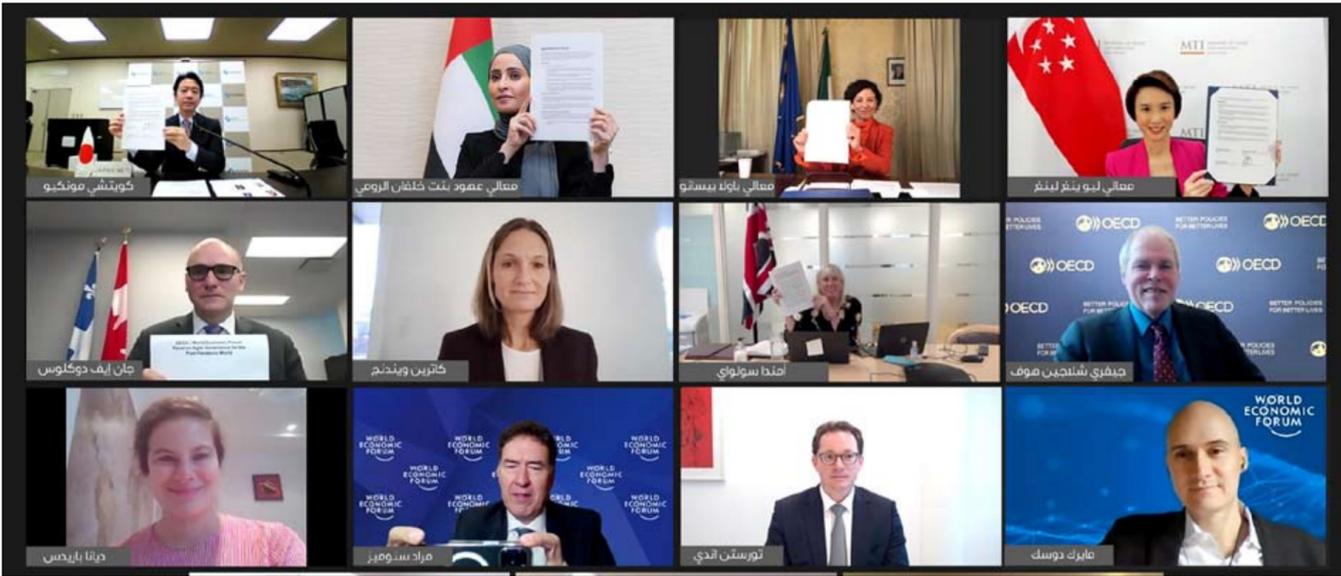
والتي تضم إلى جانب دولة الإمارات، المملكة المتحدة، وكندا، وإيطاليا، وسنغافورة، واليابان، ومملكة الدنمارك. وتهدف شبكة الدول والحكومات المرنة التي تعد الأولى من نوعها، إلى تعزيز الابتكار والمرونة والجاهزية للمستقبل في منظومة العمل الحكومي، وتطوير منظومة الفرص المستقبلية بالاستفادة من الحلول التكنولوجية وأدوات الثورة الصناعية الرابعة، بما يسهم في تعزيز الجهود العالمية لإيجاد الحلول للتحديات المشتركة وتحقيق التنمية المستدامة الشاملة. ووقعت معالي عهود بنت خلفان الرومي وزيرة دولة للتطوير الحكومي والمستقبل ميثاق الحكومة المرنة، خلال مشاركتها في جلسة حوارية افتراضية عقدها المنتدى الاقتصادي العالمي بالشراكة مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، عن بعد، بعنوان "الحكومة المرنة بعد جائحة كوفيد-19".

استعرضت سبل إعادة تصميم منظومة التشريعات والقوانين بما يعزز جاهزية الدول للمستقبل، ويمكنها من مواكبة التغيرات والتوجهات العالمية، بمشاركة 15 متحدثاً يمثلون نخبة المسؤولين الحكوميين والمختصين من القطاع الخاص في استشراف المستقبل والابتكار.

وأكد معالي عهود بنت خلفان الرومي أن بناء مستقبل الحكومات يتطلب تطوير نماذج عمل تقوم على الحكومة المرنة والابتكار والجاهزية، وأن قيادة دولة الإمارات تتبنى نهج تعزيز الشراكات العالمية الفاعلة بين الدول والمنظمات العالمية في دفع مسيرة التنمية الهادفة لبناء

الاستقبل.

وقالت معاليها إن حكومة الإمارات تبني على إنجازات عززت مسيرة التطوير خلال السنوات الماضية، من خلال مبادرات التحول الرقمي والحكومة الذكية وتبني منهجية مرنة تعتمد الابتكار، مؤكدة أن انضمام دولة الإمارات إلى شبكة الدول والحكومات المرنة يؤكد التزامها بتعزيز العمل الدولي المشترك الهادف لدعم جهود الحكومات في تصميم نماذج وآليات مبتكرة قابلة للتطبيق بما ينعكس إيجاباً على المجتمعات، من جهتها، قالت



اقتصادية دبي؛ إمارة دبي تضم 401 رخصة عاملة في مجال تعزيز الثروة السمكية

بالأفرع الثلاثة وخطوط التوزيع ما يقرب من 108 موظف، ويصل إنتاجنا الإجمالي إلى 3000 طن سنوياً من الأسماك عالية الجودة والتي تنافس في جودتها الأسماك المستوردة من مواطنها الطبيعية. وتتميز مزرعة فيش فارم في منطقة جبل علي بمبانيها التي تحتوي على 5 محطات تضم كل منها 8 أحواض، يتم إدارتها بأحدث الوسائل التكنولوجية المستخدمة في هذا المجال ونظام متكامل يتحكم في مختلف العوامل الطبيعية تسمح بالتحكم في البيئة التي تعيش فيها الأسماك مثل درجات الحرارة والضوء وملوحة المياه، ونسبة الأوكسجين فيها، فضلاً عن سرعة التيار وحركة المد والجزر وغيرها من العناصر البيئية التي تضمن تربية الأسماك في بيئة تشبه بيئتها الأصلية، ويتم أيضاً مراقبة سلوك الأسماك ومتابعة حالتها الصحية ومدى نشاطها في الأحواض من خلال كاميرات مثبتة في كافة أحواض المزرعة والأسماك التي تنتجها مزرعة فيش فارم بفرع جبل علي عضوية بنسبة 100٪، وتتواجد أسماك فيش فارم بوفرة في الأسواق المحلية المركزية والهائبر ماركات واجتماعيات التعاونية.

اقتصادية دبي؛ إمارة دبي تضم 401 رخصة عاملة في مجال تعزيز الثروة السمكية

القليلة الماضية. وأضاف بدر مبارك: "نشكر قيادتنا الرشيدة على الدعم والتشجيع المستمر الذي يهدفنا إلى بذل الجهود في تحقيق أهداف القيادة من دعم الأمن الغذائي بالدولة وبناء قطاع جديد مختلف وبنفس الوقت خلق وظائف في هذا المجال. ولدى فيش فارم ثلاثة أفرع في كل من الفجيرة وأم القيوين وجبل علي، ويعمل

وهدفنا أن نزرع ما نستورده وليس منافسة السماكين المحليين، واستبدال ما نسبته 92% من استيراد الأسماك لدينا وخفضه قدر استطاعت من الإنتاج المحلي، بالإضافة إلى تشجيع مجتمع الأعمال الراغبين في دخول هذا القطاع من خلال تقديم المساعدة عن طريق فريق العمل في إدارة الاستشارات لدينا.. وتسهم فيش فارم بشكل فعال في

التنفيذي لفيش فارم: "هدف الشركة إلى تغذية البلاد بالأسماك الغير متوفرة والتي يصعب إنتاجها حيث بدأنا بالسيبريم والسي باس والهامور، ثم ركزنا على السالون الذي يعد حدث عالمي أن يزرع أو يربي خارج بيئته، المحيط الأطلسي، وهو متوفر حالياً في جميع منافذ البيع، وأخيراً أنتجنا سمك الهاماسي الياباني الشهير.

السماك في أن واحد وتوفير أي مناخ لأي نوع من السمك، وتنتج مزرعة فيش فارم ما يقرب من 30% من إجمالي الطلب المحلي على أسماك السي بريم، والسي باس، والهامور، والسالون، وسمك الهاماسي الياباني الشهير، ما يسهم في تقليل الاعتماد على الاستيراد لوفاء باحتياجات السوق من تلك الأسماك. ويقول بدر مبارك، الرئيس

البحرية؛ وصيد اللؤلؤ الطبيعي؛ وزراعة اللؤلؤ؛ وخدمات ما بعد الحصاد للأحياء المائية. وتعد شركة فيش فارم، التي أسست في عام 2013، إحدى أهم المزارع السمكية في دولة الإمارات العربية المتحدة بما تقدمه من إسهام كبير في تلبية احتياجات السوق المحلية من مجموعة متنوعة من الأسماك، والتي بإمكانها إنتاج خمسة أنواع من

وتعزيز الأمن الغذائي. وتضم قائمة الرخص العاملة في مجال الثروة السمكية العديد من الأنشطة المتنوعة مثل تربية الأحياء المائية في البحر؛ وتربية الأحياء المائية على اليابسة؛ وتربية الأسماك والقشريات؛ وتشغيل مزارع الأحياء المائية؛ وتعليب الأسماك والأغذية البحرية وحفظها؛ وتجميد الأسماك والأغذية البحرية؛ وتصنيع وتجهيز الأسماك على السفن المتخصصة؛ وتجارة الأسماك والحيوانات البحرية الطازجة؛ وتجارة الأسماك والأغذية البحرية المجمدة؛ وتجارة الأسماك والأغذية البحرية المملحة والمحفوظة؛ وصيد الأسماك والحيوانات



الفكرة

27 «ديوا» تعتمد الحوكمة الرشيدة لدعم الاستدامة والمرونة في ممارسة الأعمال

دبي - وام:

بات نموذج الحوكمة الرشيدة الذي تعتمد عليه هيئة كهرباء ومياه دبي «ديوا» مثالا يحتذى للمؤسسات على مستوى العالم من حيث مواكبة التغيرات العالمية المتسارعة وتحقيق أفضل النتائج والإنجازات العالمية ودعم الاستدامة والمرونة في ممارسة رشاقة الأعمال.

وأشار معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي إلى التزام الهيئة بتبني وتطبيق أفضل الممارسات والمعايير العالمية في إطار رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» الذي يؤكد على ضرورة تطبيق أعلى معايير



الحوكمة الرشيدة في العمل الحكومي. وتعتمد الهيئة خطة شاملة للحوكمة والمطابقة تأخذ في عين الاعتبار تأقلم الهيئة مع التغيرات التي قد تؤثر في قطاعي الطاقة والمياه محلياً وإقليمياً وعالمياً والاستفادة من الفرص الناجمة عنها لتعزيز مكانة الهيئة الرائدة عالمياً في تبني أفضل الممارسات وخلق فرص جديدة.

وتطبق الهيئة أفضل ممارسات الحوكمة الفاعلة وفق إطار متكامل يشمل جميع أنشطتها وعملياتها بالاعتماد على الأداة الإرشادية الصادرة عن منظمة التعاون

الاقتصادي والتنمية الخاصة بالحوكمة المؤسسية للهيئات الحكومية إضافة إلى إرشادات البنك الدولي والمواصفات التي وضعها المعهد البريطاني للمعايير وغيرها. وباتت الهيئة من المؤسسات الخدمية الرائدة عالمياً في مجال الحوكمة بفضل تطبيقها لأعلى معايير الحوكمة الرشيدة والمطابقة في جميع مجالات عملها الأمر الذي أسهم في تعزيز مستويات الكفاءة والإنتاجية وتحقيق الهيئة لأفضل النتائج العالمية. وحصدت الهيئة جائزتين بارزتين في دورة العام 2020 من جوائز الحوكمة الرشيدة العالمية التي تقدمها مؤسسة «كامبريدج إف آي أيه» في المملكة المتحدة، حيث فازت بجائزة القيادة في مجال الحوكمة الرشيدة للعام 2020 وحصد معالي سعيد محمد الطاير جائزة شخصية العام 2020. في مجال الحوكمة الرشيدة والاستدامة.

مجلس إدارة سيدات أعمال عجمان يستعرض خطته للعام 2021

عجمان - الفجر:

ترأست الدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان. عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان، الاجتماع الرابع لمجلس إدارة سيدات أعمال عجمان للعام 2020، حيث تم الاطلاع على نتائج مشاريع ومبادرات المجلس للعام الجاري ومناقشة خطة عمل المجلس للعام 2021. وفي مستهل الاجتماع الذي عقد عن بعد عبر خاوية الاتصال المرئي، رحبت الدكتورة أمينة خليفة بعضوات مجلس الإدارة، وأثنت على جهود مجلس سيدات أعمال عجمان خلال العام 2020 بتفسيده جملة من المبادرات والمشاريع الرائدة لتمكين عضوات المجلس من سيدات ورائدات



الإعمال من مواجهة التحديات التي شهدتها القطاع الاقتصادي. مؤكدة ان تفعيل الشراكات مع مختلف الجهات الحكومية والخاصة ساهم بشكل واضح في الوصول للأهداف الرئيسية للمجلس. واستعرض الاجتماع محضر الاجتماع الثالث والمصادقة عليه، واطلعن العضوات على عرض حول نتائج البرنامج الوطني لإسرافقة وقطاع الأعمال ومناهج صاحبات المشاريع المبتكرة ونماذج الأعمال الجديدة التي تواكب التحديات وتتحول الى اعمال مستدامة تجمع بين الجانبين الاقتصادي والاجتماعي وتلبي

مطالبات المجتمع في المجالات التي تخدم توجهات الدولة، كما تناول العرض الجدول الزمني للبرنامج وورش العمل التدريبية، وكذلك الخطة المستقبلية لبرنامج إسرافقة والعمل على تنوع الفئات المستهدفة بما يواكب الأجندة الوطنية للدولة ويعزز تنوع المشاركة واستقطاب شريحة أكبر من سيدات الأعمال بهدف تبادل الافكار والخبرات وقصص النجاح. وأكد عضوات المجلس على أهمية برنامج إسرافقة ودوره في توفير منصة تنافسية لتعرض المشاريع والافكار الناجمة في مجالي الأمن الغذائي والمائي والصحة، كما أشدن بتنوع ورش العمل والتي استهدفت المشاركات في البرنامج وكذلك رواد ورائدات الاعمال بشكل عام لتعميم الاستفادة على أيدي خبراء ومتخصصين في زيادة الاعمال. هذا وتم الاطلاع على آخر مستجدات مبنى «مركز عجمان لريادة الأعمال» والذي سيزعم المقر الجديد لمجلس سيدات أعمال عجمان ويوفر 64 محل بالدور الأرضي بالإضافة إلى العديد من المقاعات الخاصة للمعارض والجمعيات وكذلك توفير عدد من مكاتب الشركات. وخلال أعمال الاجتماع تم عرض الخطة الاستراتيجية المقترحة لعام 2021م، وأبرز المشاريع والمبادرات لتمكين سيدات الأعمال عضوات المجلس بما يتوافق مع أهداف المجلس، كما أكدن العضوات على أهمية تكثيف البرامج التدريبية وتنوع ورش العمل والدورات في مختلف التخصصات. التسويق والأدارة والانتاج والابتكار والمالية وغيرها، والتي تضمن التأهيل المناسب لمواكبة التغيرات والتطورات التي يشهدها قطاع سيدات الأعمال. وأكدت رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان، على جهود المجلس خلال المرحلة المقبلة لزيادة شراكاته مع كافة الجهات بهدف توفير خدمات ذات قيمة مضافة تواكب تطورات العضوات. مشيرة أن أهداف المجلس تتلخص في تدليل الصعوبات التي قد تواجه المرأة في الأعمال التجارية والصناعية والخدمية، وتنظيم مختلف الأنشطة والبرامج التي تلبي الاحتياجات الاقتصادية للمرأة، وتوثيق صلات سيدات الأعمال مع الشركات والهيئات المحلية والدولية، وإطلاق المبادرات وعقد الورش والندوات بهدف دعم أنشطة سيدات الأعمال، وتعزيز سبل التعاون بين سيدات أعمال عجمان، وتوثيق الروابط مع مجالس السيدات داخل الدولة وخارجها.



الطاير: تشغيل مسار 2020 لمترو دبي في الأول من يناير المقبل بأربع محطات



مواقف للحافلات و17 موقفاً لصعود ونزول الركاب ومركبات الأجرة وسبعة مواقف لأصحاب الهمم كما تضم ثمانية محطات للاستثمار التجاري مسطراً إلى أن زمن التقاطر بين القطارات سيكون كل 10 دقائق بمعدل 6 قطارات في الساعة الواحدة وبطاقة استيعابية تقدر بنحو 4176 راكبا في الساعة في كل اتجاه.

وأوضح معالي المدير العام ورئيس مجلس المديرين أن الهيئة خصصت 19 حافلة مواصلات تعمل على المحطات الأربع لتسهيل وصول الركاب من وإلى محطات المترو حيث خصصت عدد خطين لحافلات النقل العام في محطة الحداثق وخطين في محطة ديسكفري جارندز وخطين في محطة الفرجان كما ستوفر خدمة مركبات الأجرة في المحطات المشغلة. وتصدر الإشارة إلى أن المحطات الأربع التي سيجري تشغيلها جميعها محطات علوية ومحطة جبل علي محطة انتقالية مع الخط الأحمر وتبلغ مساحتها 8800 متر مربع وطولها 150 متراً وتقدر طاقتها الاستيعابية بنحو 17 ألف راكب في الساعة خلال أوقات الذروة ونحو 320 ألف راكب ساعة استيعابية للمحطة يوميا وتضم المحطة أربعة مواقف للحافلات و20 موقفاً لصعود ونزول الركاب ومركبات الأجرة وموقفين لأصحاب الهمم كما تضم أربعة محطات للاستثمار التجاري مساحتها 149 متراً مربعاً.

وتقدر الطاقة الاستيعابية القصوى لمسار 2020 بنحو 46 ألف راكب في الساعة في الاتجاهين 23 ألف راكب في الاتجاه الواحد في الساعة ووفقا للدراسات التي أعدها الهيئة يتوقع أن يصل عدد مستخدمي مسار 2020 إلى 8600 متر مربع وطولها 168 متراً وطاقتها الاستيعابية 6770 راكبا في الساعة خلال أوقات الذروة وتبلغ مساحتها 8800 متر مربع وطولها 150 متراً وتقدر طاقتها الاستيعابية بنحو 17 ألف راكب في الساعة خلال أوقات الذروة ونحو 320 ألف راكب ساعة استيعابية للمحطة يوميا وتضم المحطة أربعة مواقف للحافلات و20 موقفاً لصعود ونزول الركاب ومركبات الأجرة وموقفين لأصحاب الهمم كما تضم أربعة محطات للاستثمار التجاري مساحتها 149 متراً مربعاً.

وتقدر الطاقة الاستيعابية القصوى لمسار 2020 بنحو 46 ألف راكب في الساعة في الاتجاهين 23 ألف راكب في الاتجاه الواحد في الساعة ووفقا للدراسات التي أعدها الهيئة يتوقع أن يصل عدد مستخدمي مسار 2020 إلى 8600 متر مربع وطولها 168 متراً وطاقتها الاستيعابية 6770 راكبا في الساعة خلال أوقات الذروة وتبلغ مساحتها 8800 متر مربع وطولها 150 متراً وتقدر طاقتها الاستيعابية بنحو 17 ألف راكب في الساعة خلال أوقات الذروة ونحو 320 ألف راكب ساعة استيعابية للمحطة يوميا وتضم المحطة أربعة مواقف للحافلات و20 موقفاً لصعود ونزول الركاب ومركبات الأجرة وموقفين لأصحاب الهمم كما تضم أربعة محطات للاستثمار التجاري مساحتها 149 متراً مربعاً.

الساعة الواحدة بعد منتصف الليل وتستغرق الرحلة بين محطة جبل علي ومحطة الفرجان قرابة ست دقائق، مشيراً إلى أن زمن التقاطر بين القطارات سيكون كل 10 دقائق بمعدل 6 قطارات في الساعة الواحدة وبطاقة استيعابية تقدر بنحو 4176 راكبا في الساعة في كل اتجاه.

وأوضح معالي المدير العام ورئيس مجلس المديرين أن الهيئة خصصت 19 حافلة مواصلات تعمل على المحطات الأربع لتسهيل وصول الركاب من وإلى محطات المترو حيث خصصت عدد خطين لحافلات النقل العام في محطة الحداثق وخطين في محطة ديسكفري جارندز وخطين في محطة الفرجان كما ستوفر خدمة مركبات الأجرة في المحطات المشغلة. وتصدر الإشارة إلى أن المحطات الأربع التي سيجري تشغيلها جميعها محطات علوية ومحطة جبل علي محطة انتقالية مع الخط الأحمر وتبلغ مساحتها 8800 متر مربع وطولها 150 متراً وتقدر طاقتها الاستيعابية بنحو 17 ألف راكب في الساعة خلال أوقات الذروة ونحو 320 ألف راكب ساعة استيعابية للمحطة يوميا وتضم المحطة أربعة مواقف للحافلات و20 موقفاً لصعود ونزول الركاب ومركبات الأجرة وموقفين لأصحاب الهمم كما تضم أربعة محطات للاستثمار التجاري مساحتها 149 متراً مربعاً.

تخدمها كل محطة وارتباطها بوسائل المواصلات الأخرى مثل الحافلات. وأكد الطاير أن افتتاح مسار 2020 أمام الجمهور يأتي بعد إتمام جميع الاختبارات والتجارب التشغيلية التي نفذت على أربعة مراحل هي «الاختبار الساكن» واختبار القطار والأنظمة و«الاختبار المتحرك» على المسار وتكون دون ركاب ثم الاختبارات التشغيلية التجريبية وجرى فيها إثبات كفاءة أداء النظام بأكمله / System Reliability/ والتأكد من مدى استقرار الأنظمة التشغيلية /System Stability/ ورابعاً التجارب التشغيلية وكانت من قبل مشغل خدمة القطارات للتحقق من جاهزية المتغل قبل البدء بالتشغيل الفعلي للخدمة.

وأضاف: «ستطلق أولى رحلات المترو من محطة جبل علي إلى محطة الفرجان والعكس في الأيام من السبت إلى الأربعاء في الساعة الخامسة صباحاً وآخر رحلة في الساعة 12:00 ليلاً فيما تنطلق الرحلة الأولى يوم الخميس في الساعة الخامسة صباحاً والرحلة الأخيرة في الساعة الخامسة بعد منتصف الليل أما يوم الجمعة فتبدأ الرحلة الأولى في الساعة العاشرة صباحاً وستكون الرحلة الأخيرة في

دبي- وام: أعلن معالي مطر محمد الطاير المدير العام ورئيس مجلس المديرين في هيئة الطرق والمواصلات تشغيل مسار 2020 لمترو دبي الذي يمتد من محطة جبل علي إلى الخط الأحمر إلى محطة إكسبو 2020 في الأول من يناير 2021 عبر أربع محطات هي جبل علي محطة انتقالية مع الخط الأحمر والحداثق وديسكفري جارندز والفرجان وسيكون افتتاح المحطات الثلاث الأخرى لاحقاً.

وقال إن هيئة الطرق والمواصلات تستقبل العام الجديد بتشغيل مسار 2020 لمترو دبي الذي يخدم مناطق ذات كثافة سكانية عالية يقدر تعدادها بأكثر من 270 ألف نسمة وتضم مناطق الحداثق وديسكفري جارندز والفرجان وعقارات جميرا للجولف ومجمع دبي للاستثمار إلى جانب موقع معرض إكسبو.. مشيراً إلى أن اختيار المحطات التي سيكون تشغيلها في يناير المقبل جاء بناء على عدد من المعايير أهمها الكثافة السكانية في المنطقة التي تخدمها كل محطة لتوفير الراحة لسكان المناطق القريبة منها وعدد الركاب المتوقع لكل محطة وتوفير الأنشطة التجارية في المنطقة التي

مركز الابتكار . . منصة عالمية تسهم في صقل القدرات الوطنية

دبي - وام:

يعد مركز الابتكار، التابع لهيئة كهرباء ومياه دبي في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية، منصة عالمية لابتكارات الطاقة المتجددة والنظيفة تسهم في صياغة مستقبل الطاقة الاستدامة على مستوى العالم. وتهدف الهيئة من خلال المركز إلى دعم الابتكار والإبداع في مجال الطاقة النظيفة والمتجددة ورفع مستوى الوعي حول الاستدامة إضافة إلى صقل القدرات الوطنية وتعزيز تنافسية الأعمال في هذا القطاع الواعد. وتدعم أبحاث المركز في مجال الطاقة الشمسية استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي تهدف إلى تنويع مصادر الطاقة وتوفير 75% من القدرة الإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050. ويعتبر مركز الابتكار أول وأكبر مشروع حكومي يحصل على علامة «بمجهود الشباب» من المؤسسة الاتحادية للشباب حيث عمل عليه فريق



البصرية التي تشرح خصائص الضوء والإشعاع الشمسي ومعرض لتطور تقنيات الطاقة الشمسية والمكونات الأساسية للخلايا الكهروضوئية وتقنيات الطاقة الشمسية وتطور مسيرة الطاقة المتجددة بالهيدروجين وديوا الذكية وتطبيقات الخلايا الشمسية في المركبات الفضائية والأقمار الاصطناعية ومجسم يوضح آلية عمل السيارة الكهربائية وتوربين يعمل بطاقة الرياح فضلا عن تطور المباني المستدامة في الهيئة، وحقق مركز الابتكار التقييم البلايني وفق تصنيف نظام الريادة في الطاقة والتصميم البيئي /LEED/ ويعيد المبني الحكومي الوحيد على مستوى العالم الحائز أعلى رصيد نقاط في فئة المباني الحكومية الجديدة حيث حقق 101 نقاط من أصل 110 الربع الأول من عام 2020، وحقق المبني هذا التميز بتحقيقه علامات بيئية مرتفعة في مجالات كفاءة استخدام المياه وجودة البيئة الداخلية وكفاءة استخدام الطاقة والابتكار والتصميم.

من الكوادر الإماراتية الشابة. ويعمل المركز على صقل وتطوير قدرات الجيل المقبل من المبتكرين في مجال تقنيات الطاقة النظيفة مع التركيز على تنمية المواهب الوطنية وتعزيزها، كما يعد منصة تعليمية لاستضافة الفعاليات والؤتمرات والندوات وورش العمل وسيعمل على بناء تعاون قوي مع المدارس والجامعات والشركات الناشئة والمؤسسات المحلية والعالمية في مجالات البحوث وتبادل المعارف وتنظيم المعارض، ويوفر مركز الابتكار للزوار تجربة فريدة لاستكشاف أحدث الابتكارات في مجال تقنيات الطاقة النظيفة بدءاً من منطقة المعرض في الطابق الأول والتي تسيطر الضوء على مسيرة هيئة كهرباء ومياه دبي إضافة إلى أبرز الاختراعات والابتكارات التاريخية في مجال الكهرباء وأحدث التطورات في مجال الطاقة المتجددة والمستدامة. وتتضمن منطقة المعرض أكثر من 30 عرضاً تفاعلياً لتعريف الزوار بتطورات الطاقة المتجددة إضافة إلى متحف الهيئة ومحطات تحلية المياه والمنطقة

واحة دبي للسيليكون توسع شراكاتها الدولية بتوقيع اتفاقية مع الجمعية الكندية لريادة الأعمال والابتكار

دبي - الفجر:

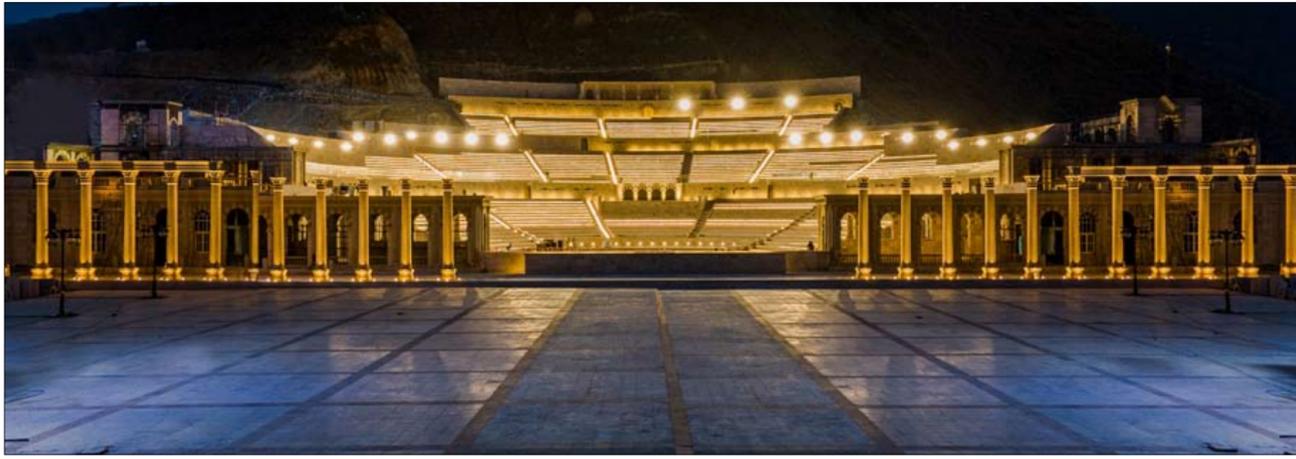
هبت تأسيس أعمالها التجارية في دولة الإمارات انطلاقاً من مركز «ديتك» كما ستدعم سلطة واحة دبي للسيليكون الجمعية الكندية لريادة الأعمال والابتكار في الجوانب اللوجستية والترويجية لاستقطاب مؤتمر المهارات الدولي 2021 ITT إلى دبي. وفي الوقت نفسه تسعى الجمعية عبر «إجنيت إنوفيشن هب»، إلى تمكين الشركات الناشئة في مركز «ديتك» والمهتمة بدخول السوق الكندية للتسجيل وإعادة في المركز بشبكة المستثمرين الكنديين الداعمين لرواد الأعمال. علاوة على ذلك، ستعمل الجهتان على تنظيم المؤتمرات والفعاليات بهدف تبادل المعرفة والخبرة الخاصة بهذا القطاع. وتعليقاً على الاتفاقية قال غانم الفلاسي: «منذ تأسيسها، تعمل سلطة واحة دبي للسيليكون على تعزيز ثقافة ريادة الأعمال والابتكار في إمارة دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة، وتماشياً مع استراتيجيتها التي تركت على الابتكار للعام 2021، تعتبر الواحة - كمركز تكنولوجي متكامل

وقعت سلطة واحة دبي للسيليكون، الهيئة التنظيمية لواحة دبي للسيليكون، المدينة الحرة التكنولوجية المتكاملة، أمس مذكرة تفاهم مع الجمعية الكندية لريادة الأعمال والابتكار (CSEI)، وتوفر الشراكة للمشاريع الناشئة والشركات الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات وكندا فرصاً نوعية للشركات من البلدين لتوسيع أعمالها عالمياً. ووقع الاتفاقية كلٌ من غانم الفلاسي، نائب رئيس أول - سعادة الأفراد والابتكار في سلطة واحة دبي للسيليكون، ونسيم سيبي الرئيس التنفيذي للجمعية الكندية لريادة الأعمال والابتكار، ومؤسس «إجنيت إنوفيشن هب» في دبي، وذلك ضمن فعالية افتراضية عن بُعد شارك فيها عددٌ من مسؤولي الطرفين. وبموجب مذكرة التفاهم، تسعى سلطة واحة دبي للسيليكون ومن خلال مركز دبي التكنولوجي لريادة الأعمال «ديتك» أكبر مركز من نوعه للتكنولوجيا ومساحات العمل المشتركة في الشرق الأوسط، والمملوك بالكامل من قبل سلطة واحة دبي للسيليكون، لدعم خريجي برنامج ريادة الأعمال من «إجنيت إنوفيشن

في كندا. هناك العديد من التحديات العالمية، ويمكن للجمع المساهمة في طرح الحلول لها. وبرنامج ريادة الأعمال يقترح تطوير نموذج عالمي جديد لريادة الأعمال. ومن خلال هذه الاتفاقية مع سلطة واحة دبي للسيليكون نأمل الاطلاع على أفكار قيمة لتعزيز ثقافة ريادة الأعمال والابتكار في كندا بالترزامن مع مشاركة خبراتنا لفائدة بيئة ريادة الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وجهة متميزة لممارسة الأعمال ومختبراً نوعياً لحلول المدن الذكية، وأضاف الفلاسي: «تطلع باستمرار إلى استكشاف فرص إقامة شركات استراتيجية مع شركات التكنولوجيا الرائدة عالمياً. وتتشابه الجمعية مع آلية عمل سلطة واحة دبي للسيليكون من حيث المبادرات التي تطلقها، مثل إجنيت إنوفيشن هب وبرنامج ريادة الأعمال؛ ما يمكننا من بناء شراكة حقيقية قائمة على التعاون المشترك. من جهتها قالت نسيم سيبي: «تتمثل الأهداف الأساسية للجمعية الكندية لريادة الأعمال والابتكار في تحفيز وتشجيع ورعاية وتطوير الحلول والتقنيات المبتكرة





منوعات الفكر

30

بليلة طرب فريدة في 31 ديسمبر

حفل يقام لأول مرة في المدينة على تحفة خورفكان الجديدة . . . الجسمي وأنغام يمازجان الفن بالأصالة

والسياحية لمدينة خورفكان، إذ جاء افتتاحه بالتزامن مع عدد من المشاريع التنموية والثقافية في المدينة بتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ليكون خطوة جديدة ونوعية في مشروع الإمارة الثقافي.

وأضاف علوي: "نحتفي مع جمهور الغناء والموسيقى بليلة فنية تجمع اثنين من نجوم الغناء العرب، على معلم ثقافي فني جديد يضاف إلى المعالم البارزة في مدينة خورفكان هذا الصرح الذي يشكل نقلة نوعية على صعيد المسارح الثقافية في الإمارة والدولة لما يمتاز به من تصميم يحاكي المدرجات الرومانية التاريخية، وتنتقل لأن يعيش أهل المدينة سهرة فنية استثنائية.."

ويشكل حضور حفل غنائي على مدرج خورفكان تجربة متكاملة من التمتع والفن والجمال، إذ ينبثق المدرج من كتلة جبلية صخرية مواجهة لكورنيش خورفكان، يتيح أمام الزوار الفرصة لرؤية جمال البحر وطبيعة المدينة من خلال منظور المدرج والواجهة البحرية واندماجها مع الحدائق العامة "الاطلاع.."

وجاء تصميم المدرج على شكل نصف دائري بمساحة مسطحة تقدر بـ 80 ألف قدم مربع، وبمقاعد تتسع لـ 3600 متفرج وبواجهات حجرية تشتمل على 234 قوساً، و295 عاموداً، التي تمنح الصرح الثقافي أبعاداً هندسية وعمقاً تاريخياً معاصراً.



وحول أول حفل يقام على المسرح، قال سعادة طارق علوي، مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "يستكمل مدرج خورفكان بموقعه المميز وتصميمه الفني المشهد الثقافي الحي لإمارة الشارقة، ويعبر عن الهوية الإبداعية



الإجراءات الاحترازية لحماية الزوار من كوفيد 19، حيث شملت العمليات تعقيم المسرح بالكامل، وتخصيص بوابات للتعميم، وتوفير أقنعة وجه ومداخل ومخارج خاصة، وغيرها من الإجراءات.



ويتسنى للراغبين بالحضور حجز تذاكر الحفل من خلال زيارة platinuulist.net، إذ حدد المسرح أعداد الحاضرين بنصف الطاقة الاستيعابية لضمان تطبيق التباعد الجسدي بين الجمهور، واتخذ سلسلة من

•• الشارقة-الجزر:

في ليلة استثنائية، يلتقي فيها اثنان من نجوم الغناء العربي، وعلى تحفة معمارية مصممة على الطراز الروماني، تحتفل مدينة خورفكان مع عشاق الموسيقى والغناء 31 من الشهر الجاري بمدرجها الجديد التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، مع الفنان الإماراتي حسين الجسمي والمطربة المصرية أنغام، لتجسد المدينة رؤيتها الفنية والسياحية في مشهد يلتقي فيه كورنيش خورفكان وحدائقها مع جبالها التي ستضاء بمعلمها الثقافي الجديد (مدرج خورفكان). ويعتبر حفل الجسمي وأنغام، أول فنية فنية تحتضنها خشبة المدرج، حيث أعد كل منهما برنامجاً غنائياً حافلاً يمزج ما بين الأغنيات الحديثة والقديمة التي وجدت صداها لدى قلوب المستمعين، فمن "سنة الصباح" و"شعلة سفر" مروراً بـ "الجبل" وصولاً إلى "الركن البعيد الهادي"، ستعيش مدينة خورفكان ليلة مشبعة بعذوبة الكلمة واللحن الأصيل.

وعلى صوت الجسمي "بالنبط العريض" و"شفت" و"مهم جداً"، و"حبك وحشيتي" سيستمع الجمهور بليلة فنية ساحرة تمزج ما بين الإيقاعات الخليجية وجمال اللحن والكلمة، وتتمتع الفنانة المصرية أنغام جمهورها بباقة مختارة من أجمل الأغنيات الشهيرة مثل "ياريتك فاهمني"، و"سيدي وصالك"، و"كل ما تقرب ليضع" و"عمري معاك"، وغيرها.

يقام المخيم من 20-24 ديسمبر ويستهدف الأطفال من عمر 12 فما فوق

مؤسسة فن تفتح باب التسجيل مجاناً في مخيم فانتاستيك الشتوي لليافعين تحت عنوان «أسرار فن تصوير الطعام»

الفنون الإعلامية، حيث يقدم المخيم للمشاركين فرصة قيمة للتعرف على أسرار فن تصوير الطعام الذي يعدّ واحداً من أبرز أنواع فنون التصوير الفوتوغرافي وأسرعها نمواً.

وأضافت: "نهدف من خلال المخيم إلى توفير منصة ملائمة لعشاق التصوير لليافعين للتعرف عن كتب على تقنيات هذا الفن وتطوير قدراتهم في التقاط الصور وتحريكها، وأكدت على دور مؤسسة "فن" في تقديم مساحة ملهمة للأطفال والشباب لترقي مبدعيتهم وتساعدتهم على اكتشاف طاقاتهم الإبداعية الكامنة وتقديم لهم الإرشاد والتدريب لبدء مسيرة مهنية ناجحة في هذا المجال.

ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول مخيم "فانتاستيك" الشتوي والتسجيل فيه عبر الموقع الإلكتروني www.funnae.com.

عناصر فنية لتحسين جودة الصور.

ويتعرف الأطفال المشاركون خلال الإوم الأول من المخيم على معدات التصوير وأهم مهاراتها، فيما ستتيح ورشة اليوم الثاني التقاط صور لأطباق إيطالية مختلفة، وستكون البيوتزا والبطاطس المقلية والبرجر محور اليوم الثالث، أما في اليوم الرابع فسيتمكن المشاركون من التقاط صور لحلويات الكاب كيك والدوناتس، ويختتم المخيم فعالياته بورشة حول تصوير المشروبات الساخنة والباردة، تليها مسابقة لأفضل أعمال بصرية، ويحصل فيها الفائزون على حقيبة هدايا. وقالت الشبيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي، مدير مؤسسة "فن" ومهرجان الشارقة الدولي للأطفال واليافعين: "يأتي تنظيم هذا المخيم الشتوي المتخصص تأكيداً على التزامنا بتطوير الصناعات الإبداعية في إمارة الشارقة والدولة، وذلك من خلال تمكين الأجيال الجديدة من مهارات

•• الشارقة-الجزر:

أعلنت مؤسسة "فن" المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة، عن فتح باب التسجيل مجاناً أمام الأطفال واليافعين من عمر 12 عاماً فما فوق للمشاركة في فعاليات مخيم "فانتاستيك" الشتوي الذي يقام "من بعد" خلال الفترة من 20-24 ديسمبر ويتضمن سلسلة ورش عمل إبداعية متخصصة في فنون ومهارات تصوير الأطعمة والمأكولات.

وتأتي الورش التي تقدمها الفنانة فاطمة عمر الحضرمي، في إطار رسالة مؤسسة "فن" الرامية إلى رعاية مواهب الناشئة ودعم إبداعاتهم في مجال الفنون الإعلامية، حيث تركز على التقنيات اللازمة لتمكينهم من التقاط صور متميزة، واختيار المنظور والزوايا الملائمة وكيفية إضافة

ثقافات متعددة في معرض «تصميم البارجيل» في النادي الثقافي العربي



حسين التي خرجت به من الشكل المربع المعتاد جعلت البناء عبارة أفواس يعلوها سقف دائري، للبرجيل إلى الشكل الدائري، وبدلاً من الجدران تذكر بأشكال السقوف في عمارة المساجد.

الحدائية، ويخلفياتهم الثقافية المتعددة، فقد شارك في المعرض طلاب من جنسيات متعددة، عربية وهندية وتركمانية وغيرها، وقد أظهرت إبداعاتهم ما يمكن أن يوفره التلاقي الحضاري وتلاقح الثقافات من رؤى جمالية بديعة، وما توفره أجواء التعايش والتواصل السلمي في الإمارات من جو ملائم لإطلاق المواهب، وتعزيز الإبداع. من الأعمال المميزة في المعرض عمل للطالبة ليلى دويدري التي صممت شكل بارجيل، لكنها عمدت إلى جعلته مدرجاً مستقيماً من شكل البيانيات الحديثة، حيث كلما ارتفع البناء تصغر مساحته مما يقلل الضغط على الأساسات، ويسمح بزيادة في الطول، كما جعلت جدران البارجيل من الزجاج، مما يسمح بمزيد من الضوء الطالب عبد الرحمن عصام اختار أن تكون بصمته على البارجيل بالألوان وتصاميم الجدران الخارجية،

الدائم بالتعاون مع النادي من أجل توفير فرص للطلاب لإبراز مواهبهم، وتعريف الجمهور على إبداعاتهم، مما يشجع الكثيرين منهم على مواصلة العمل على تطوير قدراتهم حتى يصلوا إلى مراحل عالية من الإبداع.

وشكرت الدكتورة نادية الحسني النادي على جهودها الدائمة في التعاون مع الجامعة، ومع كلية الفنون الجميلة والتصميم بشكل خاص، مما يدعم التوجهات الإبداعية للطلاب، وأضافت أن المعرض يضم أعمالاً منتخبة 33 طالبا وطالبة، تدور كلها حول موضوع "البارجيل"، وهو أحد مميزات العمارة التقليدية في الإمارات، والخليج عامة، وهو عبارة عن فتحة في سقف المنزل على شكل برج مربع في الغالب، تسمح بمرور الهواء لكي يظل المنزل بارداً، وقد جسد الطلاب فكرة البارجيل بطرق متعددة، متأثرين برؤاهم

•• الشارقة-الجزر:

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة بالتعاون مع جامعة الشارقة مساء أول أمس معرضاً تشكيبياً لعدد من كلية الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة، وشهد حفل افتتاح المعرض على المغني نائب رئيس مجلس إدارة النادي، والأستاذة الدكتورة نادية مهدي الحسني عميدة كلية الفنون الجميلة والتصميم.

وقال على المغني إن إقامة المعرض تأتي ضمن رؤية النادي الدائمة للتعاون مع المؤسسات المختلفة من أجل توفير الظروف المثلى للمبدعين وأصحاب المواهب، كي يبرروا أعمالهم للجمهور، ويقدموا ما لديهم من إبداعات، خدمة للثقافة والإبداع، وهي المهمة التي يضطلع بها النادي بشكل دائم. وشكر المغني جامعة الشارقة على استعدادها



منوعات

الفكر

31

أشعر بسعادة كبيرة لتعاوني مع الفنان يحيى الفخراني

إسلام إبراهيم: يهمني التواجد في أعمال مهمة ولا تشغلني فكرة البطولة

يعود الفنان الشاب إسلام إبراهيم إلى الدراما الرمضانية في رمضان ٢٠٢١ من خلال تجربته مع الفنان يحيى الفخراني بمسلسل "نجيب زاهي زركش" الذي بدأ تصويره مؤخراً. في هذا الحوار يتحدث إسلام عن المسلسل وتفاصيله بالإضافة إلى أعماله السينمائية الجديدة ومشاركته الأخيرة في مهرجان الجونة.



• شارك مع الفنان الكبير يحيى الفخراني في مسلسله الجديد، حدثنا عن هذه التجربة؟
- أشعر بسعادة كبيرة لتعاوني مع الفنان القدير يحيى الفخراني الذي اعتبر فرصة العمل معه لا يمكن تعويضها، وأجسد دور سعيد ابنه الذي يعيش ظروفًا صعبة وقاسية في مسلسله "نجيب زاهي زركش"، وهو عمل متميز على جميع المستويات.
• كيف تصف كواليس العمل؟
- الكواليس رائعة، خصوصاً أنني أسعى للاستفادة والتعلم من الفخراني، فهو شخص منظم للغاية وحرص على البروفات بشكل كبير والاهتمام بها قبل التصوير حتى يخرج العمل بصورة جيدة، والمخرج شادي الفخراني أيضاً لا يتوانى في الاهتمام بأدق التفاصيل للتأكد من تماشيها مع الأحداث، لذا لدي تقاؤل كبير بأن يكون العمل من المحطات المهمة في مسيرتي الفنية.
• ماذا عن فيلمك الجديد "ساعة شيطان"؟
- انتهيت من تصوير دوري في الفيلم، وهو الآن في مرحلة المونتاج والمكساج وسيعرض قريباً في الصالات، وأتربق رد فعل الجمهور على العمل خاصة أنه مكتوب بطريقة جيدة للغاية.
وأجسد خلاله شخصية معتر وهو موظف يعمل في الشهر العقاري وبحكم طبيعة عمله ينتقل من القرية التي يعيش فيها ليقدم في حارة شعبية وخلال الأحداث نشاهد تفاصيل كثيرة عن حياته خصوصاً عندما يسير في طريق الشيطان.
• كيف تقيم تجربتك الأخيرة في السينما "ساعة رضا"؟
- التقييم عادة يكون للجمهور لكن اعتبرها تجربة جيدة وسعدت بتفاعله مع الفيلم عند عرضه العام الماضي خصوصاً أن أحداثه تدور في قالب كوميدي.
• لماذا تركز على الكوميديا دون غيرها؟
- قدمت عدة أدوار كوميديا بالفعل في الفترة الأخيرة لكنني مهتم بتقديم أنوار فنية مختلفة بما



مي عمر تخوض تجربة الغناء لأول مرة

تخوض الممثلة المصرية مي عمر، تجربتها الغنائية الأولى، من خلال غنائها الأغنية الدعائية لبطولتها المطلقة الأولى في مسلسل "لولو". وتدور أحداث المسلسل في 40 حلقة، ويشارك في بطولته إلى جانب مي عمر، أحمد زاهر، نجلاء بدر، نرمين الفقي، محمد الشرنوبلي، إدوارد، هيدى كرم، سلوى عثمان، عماد زيادة، حمدي هيكل، من تأليف محمد مهران، وإخراج محمد عبد السلام. من ناحية أخرى، تجتمع مي عمر لأول مرة مع الممثل المصري حسن الرداد، في فيلم "تحت تهديد السلاح"، من تأليف أيمن بهجت قمر، إخراج محمد عبد الرحمن حماقي. كما باشرت في تصوير دورها في مسلسل "نسل الأغراب"، مع الممثلين المصريين أحمد السقا وأمير كرارة.



سلاف فواخرجي تفني للميلاد وتعتني بسامية الجزائري

تخوض الفنانة سلاف فواخرجي تجربة فنية جديدة، حيث تشارك الفنانة ليندا بيطار في الغناء بمناسبة عيد الميلاد. ونشرت سلاف صورة لتفريق العمل المشارك في أغنية الميلاد وعلقت عليها "شكراً جميعاً على التمتع والمحبة الكبيرة الذي قدمتموه لهذا العمل".
وأكدت سلاف "أغنية الميلاد للفنانة سلاف فواخرجي والفنانة ليندا بيطار، كلمات عام سيد لله ورامي كوسا، استديو حازم جبور، ستايلست لوسي موسان، تصوير وإخراج مجد درويش، صالون ميلاد حنون "مكيح بارا درويش، شعر فادي سويد، إنتاج كنيسة اللاتين. وشكر كبير للفنان وائل رمضان والمبايسترو عدنان فتح الله".
من ناحية أخرى نشرت سلاف صورة مع الفنانة القديرة سامية الجزائرية التي تشارك إلى جانب نخبة من نجوم الدراما السورية في مسلسل "الكندوش"، ورحبت بها على طريقها قائلة "حبيبة الكل الست سامية الجزائرية نورتي التصوير وبخلفي فرح وضحك وبين ماكنت، وروحك الجميلة بعدها مثل ماهي والحق كمان، الله يحميك ويخلينا ياك".

ريهام عبد الفتور: راحتي النفسية أهم من نجاح عمالي

في لحظة صفاء ونقاء روحي، تحدث الفنانة ريهام عبد الفتور بأنها وصلت لمرحلة عمرية تتطلب عليها أن تختار الراحة النفسية وأن تكون في استقرار نفسي أفضل من اختيارات أعمالها، وحتى على حاسب نجاحها الفني أيضاً. وقد وُجّهت النجمة ريهام عبد الفتور نصيحة لجمهورها، عبر حسابها بوقع «استقرار»، حيث نشرت صورة لها بدون مكياج برفقة كليها حيث كانت مستلقية على ظهرها، وأخذت تعلق قائلة: «في مرحلة عمرية معينة الواحد يختار راحته النفسية على حساب أي حاجة ثانية»، وأضافت عبد الفتور: «أنا حالياً مختارة أبقي مرتاحة أكثر ما أبقي ناجحة أو حتى مبسطة».
وتعيش النجمة ريهام عبد الفتور نشاطاً فنياً ونجاحاً لافتاً سواء على مستوى الدراما أو السينما، وذلك بعد نجاحها في مسلسل «إلا أنا»، وبتولتها لحكاية «ربع قيراط»، التي كتبها أمين جمال وأخرجها أحمد حسن، حيث تبدأ تحضيرات شخصيتها في فيلم «ليلة عيد»، مع النجمة يسرا، حيث يناقش أحداث الفيلم حكاية 6 بطولات لكل منهن حكاية مختلفة، إذ



الفواكه المجففة

الفواكه المجففة .. فوائد وعناصر غذائية مفيدة للصحة



هي تحارب علامات الشيخوخة المرتبطة في التقدم بالسن، وتمنح البشرة النضارة واللمعان. تُخفّف من الإصابة بفقر الدم؛ لغناها بالفيتامين "ب" والفسفور والنحاس والدهون غير المشبعة، وكلها يساعد في تحفيز بناء خلايا الدم الأحمر والهيموغلوبين في جسم الإنسان. وبالتالي، الوقاية من فقر الدم. هي تقوّي صحة القلب؛ إذ تساهم في التخفيف من الكوليسترول والالتهابات في جسم الإنسان. وبالتالي، هي تحد من فرص الإصابة بالأمراض المختلفة والسكتات القلبية والدماعية.

الغذائية المفيدة للصحة على الرغم من وفر السعرات الحرارية في الفواكه المجففة، مقارنةً بالطازجة منها، إلا أنها تحتوي على العديد من الفوائد والعناصر الغذائية المفيدة للصحة. كما يقود تناول الفواكه المجففة، باعتدال، إلى صحة الجسم. وفي الآتي، بعض الفوائد للفواكه المجففة: تُعزّز صحة جهاز المناعة، وتحارب الأمراض المختلفة؛ إذ تحتوي على عناصر غذائية، كالبيتاسيوم والحديد والفضولات والكالسيوم والمغنيسيوم، بالإضافة إلى الفيتامينات "أ" و"ك"، والمواد المضادة للأكسدة، من أجل الوقاية من الإصابة بالسرطان. تُساعد الفواكه المجففة، بخاصة التين والخوخ والمشمش منها، في علاج الإمساك، لاحتوائها على الألياف الهامة من أجل تنظيف جهاز الهضم.

تُعدّ الفواكه المجففة مصدرًا للألياف والعناصر الغذائية المفيدة لصحة الإنسان. ولكنها، في المقابل تحتوي على نسبة أكبر من السعرات الحرارية، مقارنةً بالطازجة منها. فما هي السعرات الحرارية الخاصة بالفواكه المجففة؟ وهل يُمكن تناولها عند اتباع حمية غذائية؟

السعرات الحرارية في الفواكه المجففة
- تحتوي الفواكه المجففة على نسبة أكبر من السعرات الحرارية، مقارنةً بالطازجة منها
- تعجّ الفواكه المجففة بالسعرات الحرارية، لاحتوائها من السكر، خلال عملية التجفيف. وفي الآتي، لائحة بالسعرات الحرارية في بعض صنوف الفواكه المجففة.
فوائد الفواكه المجففة
تحتوي الفواكه المجففة على العديد من الفوائد والعناصر

فوائد الشمندر الصحية لا يجب تفويتها!

فوائد الشمندر لا تحصى، ومتى عرفتها؛ فلن تتخلي عن الشمندر في مطبخك أبداً. فهو غني جداً بالفيتامينات والمعادن المهمة للجسم والوقاية من أمراض مختلفة.

فوائد الشمندر في خفض ضغط الدم

يمتاز الشمندر بأنه يعمل على توسعة الأوعية الدموية، بحيث يمكن نقل الأكسجين والمواد الغذائية بشكل أفضل، ناهيك عن أنه يعمل على تحسين الدورة الدموية، مما يقلل من ضغط الدم. ويُصنع بشراب كوب من عصير الشمندر يومياً لخفض ضغط الدم.

فوائد الشمندر في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب

يحتوي الشمندر على الكثير من الببتين وحمض الفوليك، وهما عنصران يوديان إلى خفض الكوليسترول السيئ في الدم، وهو ما يؤمن الوقاية من أمراض القلب والشرايين، ويحمي صحة القلب.

فوائد الشمندر في تعزيز القدرة على التحمل

إنّ المواد الموجودة في الشمندر تعمل على تعزيز القدرة على التحمل، وقد أكدت دراسات عديدة هذا التأثير الإيجابي.

فوائد الشمندر للجهاز الهضمي

لأنه يحتوي على السيلولوز، فإنّ الشمندر يعزز حركة الأمعاء، كما أنّ استهلاك عصير الشمندر بشكل منتظم، يساعد أيضاً على معالجة مشكلة الإمساك المزمن.

فوائد الشمندر في تحسين وظائف الدماغ

يساعد أكسيد النيتريك الموجود في الشمندر على توسعة الأوعية الدموية والموجودة كذلك بالدماغ، وتظهر هذه الميزة خصوصاً لدى كبار السن، من هنا يمكن القول إنّ الشمندر يعمل كمحرك للدماغ.

فوائد الشمندر في مكافحة السرطان

يحتوي الشمندر على جلايسين بيتين، وهو مركب عضوي من عائلة الأحماض الأمينية، ويمتاز بخصائصه المضادة للسرطان. وقد أثبتت الدراسات أنّ عصير الشمندر يمنع تشكيل المركبات التي تسبب بعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون وسرطان المعدة.

فوائد الشمندر في الوقاية من الأمراض المزمنة

يحتوي الشمندر على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تقي من الجذور الحرة، التي تسبب الالتهابات وتؤدي إلى أمراض مختلفة، وأبرزها تلك المزمنة.



امرأة تقدم الأسماك التي تبرع بها الصيادون إلى البجع الرمادي المسمى "هاريس"، الذي هرب من محمية سيبيان، في جزيرة كورسيكا الفرنسية على البحر المتوسط. ا ف ب

قرأت لك

فوائد التفاح



يُعد التفاح من الفاكهة المحببة لدى الكثيرين سواء من قبل الأطفال أو الكبار، وربما يتناوله الكثير من الناس دون معرفة فوائده.

وهناك نحو 7 فوائد يحظى بها التفاح.

أولاً: يقي من أمراض القلب.

ثانياً: يقي من السرطان، خصوصاً سرطان القولون وأمراض أخرى.

ثالثاً: يحمي المرأة بعد انقطاع الطمث من مرض هشاشة العظام؛ لاحتوائه على مادة "فلوريزين".

رابعاً: يقوي العظام لأنه يحتوي على مادة أخرى تسمى "بورون".

خامساً: يعمل التفاح على خفض الوزن والإحساس بالشبع، لاحتوائه على الألياف.

سادساً: التفاح مفيد في علاج الأنيميا.

سابعاً: يعالج الإسهال لاحتوائه على البكتين.

سؤال وجواب

• من أول رجل سبغ في الفضاء؟

- الروسي لينوف

• من صاحب لقب أمير البيان؟

- شكيب أرسلان

• ما هي الإزدواجية؟

- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

• ما هي الأدمة؟

- القرابة وتطلق أيضاً على السواد في البشرة

• ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟

- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

• من أول رائد فضاء في العالم؟

- الروسي يوري جاجارين

هل تعلم؟

- الكندي جون تورمان رشع نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطش متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنفاذ تشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويعتبر آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- تم تقديم الآيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.

قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة مبروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهلل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. أساميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنه شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريداه في بيته جاربه وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جاربه صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لن عصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكيه الجميلة الفاتنه والماكره، نعم ماكره فهي تعرف ان اباه لن يستطيع محاربه ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جاربه اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا باسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسملت يدهوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطيلها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تزيدين مقابله فقاتل وستندم ان لم تبغفه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبغفه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تمنانه كل فتاه، انحنت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانقض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حك ما حدث واضافت انها لن تكون جاربه لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملونه بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب امير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعه تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدث الملك وعندما أعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

