

إكسبوجر 2021 يفتح باب المنافسة
لموظفي حكومة الشارقة من عشاق
التصوير وصناعة الأفلام

مصطفى شوقي:
اجتهد دائماً
لإرضاء الغالبية



الرياضة مهمة للغاية
للتعايش بعد الولادة



شرك يتألق بهذا اللون في الخريف

يمثل لون "Chocolate Almond" أحدث صيحات ألوان الشعر هذا الخريف ليمتدح المرأة بإطلالة "لذيذة" تحفظ الأنظار. وأوضحت مجلة "إن ستايل" أن هذا اللون هو إحدى درجات اللون البني، وهو يعد - كما يتضح من اسمه - مزيجاً بين لون اللوز ولون الشوكولاتة، مشيرة إلى أنه يمتاز بمظهر طبيعي دافئ. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن اللون "Chocolate Almond" يغازل في المقام الأول المرأة ذات الشعر الداكن، لافتة إلى أنه يمنح الشعر بريقاً ساحراً يأسر الألباب على نحو طبيعي.

أبل تكشف أجهزتها الجديدة..

وكثر يتساءلون: أين آيفون 12؟

خبير أبل أمال الكثير من عشاقها في مؤتمر السنوي، إذ كانوا يترقبون أن تكشف فيه عن هواتف جديدة، مكتفية بعرض أجهزة إلكترونية أخرى. ونظمت الشركة الأميركية مؤتمرها السنوي التقليدي، مساء الثلاثاء، في ولاية كاليفورنيا لكشف عن أحدث الأجهزة التي تبتكرها. لكن المؤتمر هذا العام كان افتراضياً بخلاف المؤتمرات السابقة، بسبب أزمة جائحة كورونا. وكشفت شركة أبل عن نسختين من ساعة جديدة وجهازي حاسوب لوحين (آيباد) فقط، تمتاز بأسعارها المعقولة والمنخفضة. وقال مسؤولو الشركة الأميركية إن ساعة أبل 6 تحمل مزايا جديدة، مثل مستشعر صحي متطور، تقيس مستوى الأكسجين في الدم خلال 15 ثانية. ووردت في إحدى الفيديوهات الترويجية بالإنترنت عبارة "مستقبل صحتك في عصبك". وأدخلت أبل تحسينات على الساعة الرقمية من أجل جعل استخدامها أكثر سهولة بالنسبة إلى الأطفال. وكشفت أبل عن ساعة "سي إي" التي يبلغ سعرها 279 دولاراً، وقالت إنها الأرخص من نوعها، في خطوة تسعى من ورائها لاستقطاب مزيد من الجمهور لهذه التكنولوجيا. وتتماز أجهزة "آيباد" الجديدة، ذات الألوان المتعددة، بحجم الشاشة الكبيرة، فالأول يبلغ حجم شاشته 10.2 بوصة، أما الثاني فيصل حجم شاشته إلى 10.9 بوصة، كما أنها أسرع من النسخ السابقة.



الرمان... فاكهة سحرية لفترة الحمل

على إنزيم معين يساعد في إبطاء عملية تلف الغضروف، الذي يؤدي للإصابة بهشاشة العظام. كذلك، لا تتوقف فقط منافع الرمان على الصحة الجسدية بل تمتد أيضاً للصحة النفسية، إذ يعد الرمان مليئاً من عصير الرمان يومياً يخفض نسبة بيروكسيد الهيدروجين الموجودة فيه، والتي تؤثر إيجاباً على الدماغ وتخفف مشاعر اليأس والاكتئاب.

فوائد الرمان:

1. يخفض الكوليسترول ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب: أظهرت الدراسات أن عصير الرمان يقلل من مشكلة تصلب الشرايين التي تنتج عن الدهون. وأن شرب 50 مليلتر من عصير الرمان يومياً يخفض نسبة بيروكسيد الهيدروجين الموجودة فيه، والتي تؤثر إيجاباً على الدماغ وتخفف مشاعر اليأس والاكتئاب.
2. مضاد للسرطان: أثبتت أبحاث مخبرية أن الرمان يعيق نمو بعض الأورام السرطانية مثل سرطان الثدي والبروستات والقولون وسرطان الدم أيضاً. فصي دراسة أجريت عام 2009 على رجال مصابين بسرطان البروستات وخضعوا لعملية جراحية أو علاج شعاعي ورغم ذلك بقيت قيم مادة "PSA" أي "مضاد البروستات" مرتفعة لديهم، تم توصيتهم بشرب 250 مليلتر من عصير الرمان، ليتبين أن قيم "مضاد البروستات" لديهم انخفضت بعد 13 شهراً تقريباً. ويشار إلى أن "مضاد البروستات" هو مادة تفرز بشكل طبيعي من البروستات وارتفاع تركيزها يزداد في بعض الحالات، كمثلًا عند الإصابة بسرطان البروستات.
3. تخفيف آلام التهاب المفاصل: تساعد المواد المضادة للأكسدة في الرمان على الحد من الالتهاب المسؤول عن إلقاء الضرر بالمفاصل. ووفقاً لدراسة أجريت عام 2005 بين تناول الموز ناضجاً أصفر اللون وتناوله غير ناضج أو أخضر. فأيهما أكثر صحة للإنسان؟

ورغم وجود أكثر من طعام مفيد جداً في فترة الحمل، إلا أن الرمان فاكهة توصف بـ "الخارقة" في فترة الحمل، لما لها من فوائد على الأم وجنينها في نفس الآن. وتشير دراسة أجراها باحثون في "مستشفى بريغهام للنساء"، التابع لجامعة هارفارد الأمريكية العريقة، أن شرب المرأة الحامل يومياً لعصير الرمان، يساعد على تحسين عملية نمو دماغ الجنين، وفق ما ذكر الموقع العلمي المتخصص "ساينس ديلي". ويشير موقع "إم إس إن" أن شرب عصير الرمان، يحسن الربط الشبكي لخلايا دماغ الطفل (6) الذي لم يولد بعد. وأضاف أن استهلاك عصير الرمان أثناء الحمل له تأثير إيجابي للغاية، حيث يطور الجنين نوعاً من "الوظيفة الوقائية"، التي قد تنقذ حياته حتى عند الولادة. وتابع نفس المصدر أنه أثناء الولادة يمكن أن يتعرض الطفل (6) لحظر نقص الأكسجين، ما يعد أمراً خطيراً للغاية على الدماغ، الذي قد يتعرض لضرر دائم في حال كان هناك نقص في الأكسجين.

الرمان... فوائد جمّة

ويتمتع الرمان بفوائد مذهلة للغاية على صحة الإنسان، إذ يخفض من مستوى الكوليسترول ويقلل أيضاً من خطر الإصابة بأمراض القلب، لأنه يحتوي على مواد مضاد للأكسدة تساعد على منع تراكم الصفائح الدموية وتخفيف ضغط الدم، وفق ما ورد موقع "غيزوندهايت هويت" الألماني. ويشير نفس المصدر أن الرمان يخفف كذلك من آلام التهاب المفاصل، التي يعاني منها بشكل خاص كبار السن. يشار إلى أن دراسة سابقة خلصت إلى أن الرمان يحتوي

على إنزيم معين يساعد في إبطاء عملية تلف الغضروف، الذي يؤدي للإصابة بهشاشة العظام. كذلك، لا تتوقف فقط منافع الرمان على الصحة الجسدية بل تمتد أيضاً للصحة النفسية، إذ يعد الرمان مليئاً من عصير الرمان يومياً يخفض نسبة بيروكسيد الهيدروجين الموجودة فيه، والتي تؤثر إيجاباً على الدماغ وتخفف مشاعر اليأس والاكتئاب.

فوائد مهمة

تريد أن تتمتع بالشباب لأطول مدة ممكنة؟ عليك إذن بتناول الرمان. هذه الثمرة تعد في كثير من الثقافات رمزاً للحب والخصوبة، ولها فوائد عديدة تفري بتناولها بشكل يومي، تتعرف عليها وعلى أفضل طريقة لاستخلاص حبات الرمان.

الرمان هو في الغالب رمز للحب والخصوبة والشباب والجمال، فضلاً عن أن الرمان يعد من بين أقدم الثمار المعروفة، فالكثير من الثقافات القديمة تحدثت عن الرمان وفوائده استخدامه. ومن يحب الرمان عليه انتظار قدوم الخريف.

وإلى جانب طعمه اللذيذ، يعد الرمان غني بالفيتامينات والمعادن المفيدة للصحة مثل الحديد والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنغنيز. فضلاً عن أن ثمرة الرمان تحتوي على حوالي 10 بالمئة من المواد السكرية وواحد بالمئة من حامض الليمون و84 بالمئة من البروتينات و3 بالمئة من الألياف.

ولن لا يحب الرمان يمكنه أن يغير رأيه ويبدأ بتناوله بعد أن يتعرف على فوائده المذهلة، فموقع "غيزوندهايت هويت" استعرض أهم فوائد الرمان على الصحة، ما يدعنا ربما لتناول المزيد من هذه الثمرة المفيدة. العظام.

عدسات لاصقة تبطن فقدان البصر لدى الأطفال

قدمت دراسة جديدة أملاً لصغار السن الذين يعانون من قصر النظر عبر العدسات اللاصقة التي توصف لكبار السن، والتي يمكن أن توقف قصر النظر أو تبطن الإصابة لديهم. ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن العلاج باستخدام العدسات اللاصقة متعددة البؤر عالية القوة يقلل بشكل كبير من معدل تطور قصر النظر. عدسات Add power هي عدسات لاصقة توفر قوة إضافية للأنشطة القريبة، مثل القراءة، كما أنها تساعد مرتديها على الرؤية بعيدة المدى، كما أوضح أخصائي البصريات جيفري واين، عميد كلية البصريات بجامعة ولاية أوهايو، والمؤلف الرئيسي للدراسة. وقال الدكتور واين في مقابلة مع ميديكال ديلي: "العدسات اللاصقة تشبه النظارات ثنائية البؤرة. تأتي العدسات في 3 مستويات من القوة لزيادة، نعتقد أن ما يبطن تقدم قصر النظر هو تركيز الضوء أمام شبكية العين". وقد أجريت الدراسة على 294 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 7 و 11 عاماً لمدة ثلاث سنوات، وفق خلالها الباحثون التغييرات في البصر لدى المشاركين وقارنوا تأثير العدسات العادية مع قوة العدسات الجديدة، وتبين بأن العدسات الجديدة ساهمت في الحد من قصر النظر لدى نسبة كبيرة من المشاركين في الدراسة. يعد قصر النظر أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لضغط البصر لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن أربعين عاماً. ويحدث عندما تنمو مقلة العين لفترة طويلة في مرحلة الطفولة أو المراهقة، حسبما ورد في موقع "ميديكال ديلي".

كمامة من السيليكون تعالج مشاكل البشرة

تعمل الكمامات على وقف انتشار فيروس كورونا عن طريق منع انتقال الجزيئات المعدية الحاملة للفيروس، وتوصي الهيئات الصحية بإرتداء الكمامات عندما يكون التواجد الاجتماعي غير ممكن. وتقوم آيس مين شو وهي أستاذة سابقة في التصميم المعماري وتكنولوجيا المواد في جامعة كولومبيا وبارسونز وفريقها بتصميم كمامة Seus95 وهي عبارة عن قناع شفاف من سيليكون شفاف لاصق، وأطلقت حملة على موقع كيكستارتر لجمع التمويل لإنتاج هذه الكمامة على نحو واسع، وجمعت حتى الآن أكثر من 300 ألف دولار. ولحظت شو في فبراير "شباط" انتشار الكمامات غير القابلة لإعادة التدوير في شوارع نيويورك، كما لاحظت مشاكل البشرة التي يعاني منها العاملون في المجال الطبي من ارتداء الكمامات لوقت طويل، مثل تهيج الجلد وحب الشباب. ونتيجة لذلك، قررت شو تصميم كمامة جديدة، مع التركيز على الراحة وسهولة الارتداء، ومع ميزات مثل سادة الأذن لمنع تهيج البشرة.

الاستخبارات تتعدى مهارة الجواسيس بصورتين

نشر حساب وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية على تويتر، صورة حيرت الكثير من المستخدمين، إذ تحدثت على إيجاد الفروق العشرة، ليمتحنوا قدرتهم على التجسس. وظهر في الصورتان اللتان نشرتهما وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية، شارع يضم مبان على الطراز الأوروبية، وبها مجموعة من الفروق، معلقة عليها بالقول: "امتحنوا قدرتكم على الملاحظة. هل بإمكانكم ملاحظة الفروق العشرة في الصورة؟". وطالبت الوكالة متابعيها بانتظار الإجابة في اليوم التالي. وما أن نُشرت الصورتان حتى انتهت التعليقات التي أكد بعضها صعوبة إيجاد الفروقات العشرة كلها، فيما وجد آخرون أكثر من 10. وفي اليوم التالي نشر الحساب صورتان، وقد تم تحديد الفروق فيهما، وعلق عليها بالقول: "كم من الفروقات وجدتكم؟.. إذا عثرتم على أكثر من 10 فقد قدتم أداء جيداً.. ابحثوا دائماً عن فرص لتعلم المزيد".

بوز تطلق نظارات شمسية بساعات مدمجة

أطلقت شركة بوز (Bose) ثلاث نظارات شمسية جديدة مزودة بساعات مدمجة. وأوضحته الشركة الأميركية أن النظارات الشمسية الجديدة تتيح للمستخدم الاستماع إلى الموسيقى واستعمال المساعد الصوتي وإجراء المكالمات الهاتفية دون الحاجة إلى استعمال سماعة الرأس. وأوضحته شركة بوز أن الموديلات الجديدة من النظارات الشمسية تحمل أسماء Soprano وTempo، وتروج الشركة الأميركية للنظارات الشمسية الجديدة في خلال فترة عدسات البولي كربونات المستقطبة على فلترة 99% من الأشعة فوق البنفسجية، علاوة على تحسين جودة الصوت في جميع الموديلات الثلاثة. وقد تم تجهيز الموديلين Soprano وTempo بخطاطيف رفيعة للأذن، وتمتد فترة تشغيل البطارية لمدة 5ر5 ساعة فقط، بينما تمتد فترة تشغيل البطارية في الموديل الرياضي Tempo حتى 8 ساعات. ويمتاز بشدة صوت أعلى، وتتم إعادة شحن النظارة الشمسية الرياضية عن طريق منفذ USB-C. وتهدف شركة بوز من خلال النظارات الشمسية الجديدة إلى تلبية متطلبات المستخدمين، الذين لا يرغبون في استعمال سماعات الرأس In-Ears، وذلك من خلال الاستماع إلى الموسيقى واستقبال المكالمات الهاتفية واستعمال تطبيقات المساعد الصوتي دون الحاجة إلى سماعات الرأس.

الموز الناضج أم الموز غير الناضج.. أيهما الأفضل؟

فأيهما أفضل؟ الموز من الفواكه الأكثر شيوعاً وشعبية في العالم، فهذه الثمرة الاستوائية تدخل في وصفات عديدة ومتنوعة، ويمكن استخدامها لعمل الكثير من الأطعمة والحلويات. كما أنها من العناصر الرئيسية في الحمية الغذائية للرياضيين، لما تحتويه من مواد غذائية قيمة. ولكن آراء محبي الموز تتباين بين تناول الموز ناضجاً أصفر اللون وتناوله غير ناضج أو أخضر. فأيهما أكثر صحة للإنسان؟

موقع "وان غرين بلاانيت" المعني بالتغذية يجيب على هذه التساؤلات، بعرض مزايا وعيوب كل نوع من الموز. فالوز الأخضر، أو غير الناضج، يتميز باحتوائه على نسبة عالية من النشا المقاوم، وهو النشا صعب الهضم والتفكيك إلى مكوناته السكرية. لذلك، يعتبر هذا الموز الأفضل لمن يبحثون عن فاكهة لا تحتوي نسبة عالية من السكر. كما أن المصابين بالسكري من النوع الثاني يمكنهم تناول الموز غير الناضج كبدل عن الموز العادي. إضافة إلى ذلك، يحتوي الموز الأخضر على بكتيريا الأمعاء المفيدة "بروبيوتيك"، والتي تحافظ على سلامة القولون. وأخيراً، يساعد تناول الموز غير الناضج على امتصاص المواد الغذائية بشكل أفضل، لاسيما الكالسيوم. أما عيوب الموز الأخضر غير الناضج، فهي أنه يحتوي كمية أقل من المواد المضادة للأكسدة مقارنة بالموز الناضج، وذلك لأن تلك المواد تزيد في الموز كلما زاد نضجه.



أمازون تطلق متاجر إلكترونية للمنتجات الفاخرة

كشفت "أمازون" عن متاجر إلكترونية للمنتجات الفاخرة سيقدم فيها المصممون مباشرة ابتكاراتهم للزبائن حول العالم. وفي بادئ الأمر، ستكون الخدمة متاحة حصراً لمستخدمي "أمازون برايم" في الولايات المتحدة الذين سيتمكنون من الإفادة من هذه المتاجر بناء على دعوات. وستكون علامة أوسكار دي لا رينتا التجارية أولى الماركات التي ستقدم مجموعاتها لسنة 2020، على أن تليها جهات أخرى في الأسابيع التالية، على ما أكدت المجموعة في بيان. وهذه ليست المرة الأولى التي تحاول فيها المجموعة العملاقة في التجارة الإلكترونية خوض غمار سوق المنتجات الفاخرة، لكنها تسعى هذه المرة إلى تقديم تجربة جديدة مع دور رقابية وباستخدام تقنيات تتيح للمستهلكين رؤية الابتكارات من كل الزوايا عبر نظرة بانورامية شاملة. وستتمكن العلامات التجارية من الإبقاء على سيطرتها على مخزونها من البضائع وخياراتها المتاحة للبيع والأسعار.

بحضور معالي الرئيس الأعلى للجامعة

جامعة الإمارات تعقد لقاءها السنوي عن بعد للعام الجامعي 2020-2021

التي تؤهلهم للمستقبل بالإضافة إلى قدرتهم على الابتكار والإبداع ، والعمل مع الآخرين لبناء مستقبل المجتمع. وشدد معاليه على أهمية طريقة عرض المنهج بجامعة الإمارات من حيث إعادة تشكيل كيفية إتاحة البرامج لأكثر عدد من الطلبة واستخدام التكنولوجيا بمزاياها للمساعدة أكثر في تنوع ومرورة طريقة العرض ، مما يتيح الوصول الفوري إلى إمداد هائل من المعرفة والمعلومات واستخدام هذه التكنولوجيا لخدمة العقل البشري.

وختتم الرئيس الأعلى كلمته: " يسعدني أن أكرم أبطال الابتكار لدينا ، ورواد الأعمال وأصحاب الأفكار ، وإني أطلع إلى العمل بروح الفريق الواحد وإلى هممكم العالية وإبداعكم وشفقتكم في الأبحاث ، والتدريب ، والتعليم" كما قدم شكره لأسرة جامعة الإمارات متمنياً للجميع عاماً أكاديمياً موفقاً.

وأشار معاليه إلى خطة التحول لجامعة الإمارات العربية المتحدة: " لقد قمنا بتطوير استراتيجية جديدة تتبنى نقاط قوتنا وقدرتنا على التكيف والتوجه نحو المستقبل. حيث أن استراتيجية جامعة الإمارات تستند إلى رؤية مستقبلية هي: تعزيز المعرفة وخدمة المجتمع وأن تكون جامعة مبتكرة من خلال متابعة البحث العلمي والتجارب العلمية التي تركز على المتعلم وخلق روح الريادة في الأعمال. كما أن مهمتنا في هذا العام الجامعي هي التطلع إلى الرؤية وتحقيق المهمة.

لقد بدأنا برنامجاً شاملاً لرفع الكفاءة في هذا العام الجامعي ، ينصب تركيزنا في جامعة الإمارات على ضمان الحفاظ على الدور القيادي لجامعتنا والعمل على تطويره لقيادة المستقبل وأن نخلق ونرسم حدوداً جديدة لما هو معروف ، وما هو متوقع ، وما هو مطلوب في المستقبل.



رؤى وتوقعات جديدة لحياتهم، وأضاف " في هذا العام الجامعي ، ينصب تركيزنا في جامعة الإمارات على ضمان الحفاظ على الدور القيادي لجامعتنا والعمل على تطويره لقيادة المستقبل وأن نخلق ونرسم حدوداً جديدة لما هو معروف ، وما هو متوقع ، وما هو مطلوب في المستقبل.

ومدراء المراكز البحثية وأعضاء هيئة التدريس والإداريين بالجامعة.

وفي كلمته التي ألقاها رحب معالي الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، بأسرة الجامعة، متمنياً لهم التوفيق والنجاح "مع بداية العام الجامعي أكد لكم بأنه حان الوقت للتعلم من التجربة الحالية و تحديد العناصر الأساسية لقدرةنا على المواجهة والتكيف وإظهار جانبنا الإنساني للعالم وإن هذه العناصر ليست خاصة بالجامعات أو جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ولكن تم توضيحها وتشاركها للدولة ككل، وفق رؤية القيادة الرشيدة بدولة الإمارات العربية المتحدة. وقال الرئيس الأعلى للجامعة: إن التعليم في جامعة الإمارات لا يقتصر على تعليم الطلبة لأدوارهم المستقبلية فحسب ، بل إجراء قدراتهم كمعلمين وتطوير آفاقهم وتمكينهم من وضع

العين-الفجر:

أكد معالي سعيد أحمد غباش -الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، على أهمية مشاركة الباحثين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة في تحقيق أهداف جامعة الإمارات ورؤيتها الاستراتيجية في صناعة المستقبل باعتبار أن الجامعات مؤسسات تتطلع إلى المستقبل، ولها دور أساسي في تعزيز ثقافة الأجيال القادمة كما أن البحث العلمي ليس فقط لخدمة الاحتياجات المستقبلية فحسب ، بل لوضع آفاق جديدة حول تلك الاحتياجات والهيكلي المعري والتركيز على جوانب العلاقة والدور الذي يجب أن تقوم به الجامعة في المستقبل. جاء ذلك خلال اللقاء السنوي لأسرة الجامعة للعام الجامعي 2020-2021 الذي عقد صباح أمس -عن بعد- بحضور إدارة الجامعة وعمداء الكليات

مهنوعات الفكر

22

تحت شعار اعرف مهنتك في سبع دقائق

أبوظبي التقني يطلق نظام الوجه المهني الجديد عبر منصة الخدمات الحكومية (تم) مبارك الشامي: نمكن الشباب من تحديد مساراتهم المهنية المستقبلية وفق قدراتهم وميولهم

أبوظبي-الفجر

تحت شعار " اعرف مهنتك المناسبة لشخصيتك في سبع دقائق" أطلق مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، النظام الإلكتروني الجديد "الوجه المهني" وذلك على منصة الخدمات الحكومية "تم" الذي يمكن من خلاله إرشاد الشباب والطلبة تحديداً نحو التخصصات الدراسية والصناعية والتكنولوجية والمهنية المطلوبة في سوق العمل، بما يضمن لهم الوظائف والأعمال التي يمكنهم إنجازها على الوجه الأكمل والعمل على تطويرها مستقبلاً.

وقال معالي مبارك سعيد الشامي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن نظام "الوجه المهني" هو مبادرة جديدة يطلقها "أبوظبي التقني" لأول مرة، لتمكين الشباب والمواطنين، من تحديد مساراتهم المهنية المستقبلية؛ التي تتوافق مع قدراتهم وميولهم، حيث يبدأ البرنامج باستبيان مدته سبع دقائق، ويتضمن 42 سؤالاً، تغطي كافة الجوانب الشخصية للطلبة، بما يعكس استعدادهم النفسي، والمهني، والعقلي، وغيرها من الجوانب الشخصية، التي يمكن من خلالها؛ ترشيح وبدقة، أفضل المسارات الدراسية والمهنية التي يمكن للطلبة الإبداع فيها بجدارة وتمكن.

وأوضح سعيد مبارك الشامي أن برنامج "الوجه المهني" يأتي كتظام جديد مطور من قبل "أبوظبي التقني" نظرية هولاند التي تصنف أنماط الناس إلى 6 فئات، وبيئات العمل إلى 6 أصناف، ومن ثم يتم من خلاله ربط أنماط الشخصية مع أنماط البيئة المهنية التي تتوافق معها، حيث تتمثل السمات الشخصية في الواقعي، والمستكشف، والفنان، والاجتماعي، والتقليدي، والمبادر، أما الأنماط المهنية فهي الصناعية، والبحثية، والفنية، والخدمية، والمهني المكتبية، والاستشارية، وهو الأمر الذي يحقق الاستقرار المهني والنمسي لدى العاملين والمتخصصين ويمكنهم من التحصيل والإنجاز في مختلف المجالات والتخصصات المطلوبة في سوق العمل. واختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني حديثه قائلاً أن "الوجه المهني" يقوم بدوره كذلك في تمكين أولياء الأمور، والمدرسين المهنيين؛ من مساعدة الطلبة في عملية اختيار المسارات الدراسية والمهنية التي تناسبهم؛ وذلك وفقاً لنتائج التقييم الصادر على أساس علمي مصدره الاستبيان الذي يتضمنه "الوجه المهني" ، الذي يقوم بثلاث مهام رئيسية وهي معرفة نوع الشخصية، واكتشاف المجالات والتخصصات الدراسية المهنية المناسبة لكل شخص، وتحديد الوظائف التي يمكن الإبداع فيها وإنجازها وفق أعلى المعايير العالمية.



سارة الأميري ضيفة أولى جلسات حوارات دبي الافتراضية للمرأة

دبي-وام:

إنجازاتهم... لاقتة إلى أن نسبة تمثيل المرأة في فريق مشروع "مسبار الأمل" بشكل عام تصل إلى 34 بالمائة وتبلغ نسبة تمثيلها في المناصب العليا بالمشروع 50 بالمائة... مؤكدة أن المرأة كانت حاضرة في كل خطوات تطوير المسبار من مهندسات تحليل البيانات إلى اللواتي يعملن على تطوير الأجهزة والتقنيات الإلكترونية وأن 80 بالمائة من الفريق العلمي في الإمارات السريعة لمجابهة التحديات ووضع الاستراتيجيات المناسبة لها. وأضافت معاليها إن الفريق العلمي لـ "مسبار الأمل" يضم كفاءات من مختلف أنحاء العالم وأن هناك أكثر من 200 جهة علمية تستفيد من مسبار الأمل.. وقالت " نركز حالياً على وصول مسبار الأمل لكوكب المريخ والأشهر المقبلة ستحمل لنا تحديات كبيرة".

المكامل في إدارة المخاطر الذي أتاح وضع جدول زمني مرن لنقل المسبار لحظة انطلاقه في اليابان مع الإبقاء على 20 يوماً احتياطياً تحسباً لأي مستجدات... مشيدة بتضاضر جهود الجهات الاتحادية والمحلية لإنجاز مهمة نقل المسبار بنجاح وسط إجراءات كورونا المشددة وإغلاق المطارات.. كما توجهت بالشكر لفريق عمل "مسبار الأمل" الذين ضحوا بوقتهم وتركوا عائلاتهم لمدة 4 أشهر خلال جائحة "كورونا" لإنجاز هذا المشروع مؤكدة أنهم قدوة في العمل ومثال للشباب الإماراتي المنجز وأنهم انعكاس لاستثمار قيادتنا الرشيدة في الكوادر البشرية كأولوية وطنية.

بين الجنسين رئيسة مؤسسة دبي للمرأة على الدعم المتواصل الذي تقدمه للمرأة وللازديان بقدراتها في مختلف المجالات وتعزيز تمثيلها بالقطاعات الحكومية والخاص. جاء ذلك خلال أولى جلسات "حوارات دبي الافتراضية للمرأة" التي تنظمها مؤسسة دبي للمرأة بهدف تعزيز الوعي بدور المرأة الإماراتية في مختلف قطاعات الدولة لتمثل منصة تضم العديد من الشخصيات المهمة على المستويين المحلي والدولي. أدارت الجلسة بعنوان "المرأة الإماراتية والنساء" مها البستكي مديرة نادي دبي للسيدات بالإمارة.

وأوضحت وزيرة الدولة للتكنولوجيا المتقدمة من "مسبار الأمل" واجه العديد من التحديات أثناء الجائحة لكنه استطاع أن يتجاوزها بمرونة التخطيط ومشروعه



إكسبو 2021 يفتح باب المنافسة لموظفي حكومة الشارقة من عشاق التصوير وصناعة الأفلام

الشارقة - وام

حيث يمكن للمشاركين المحترفين والهواة من جميع الأعمار تقديم صورة أو فيلم من مختلف أنواع فنون التصوير والتسجيلات المرئية والمدارس الفنية وباستخدام أي نوع كاميرا.

وتضم الجوائز عشرة فئات أخرى هي: فئة أفضل فيلم قصير، للمتخصصين في تصوير الأفلام والصور الفوتوغرافية في كل من: المناظر الطبيعية، والبورترية، والتصوير الرحلات، والتصوير المعماري، والتصوير الصحفي، وغيرها حيث ستؤلى لجنة التحكيم اختيار فائزين اثنين عن كل فئة وخمسة مصورين مرشحين، ويتوج المهرجان المرشح الذي حصل على أعلى تقييم من أعضاء اللجنة بالمركز الأول على مستوى فئات الجوائز كافة.

ويمكن الاطلاع على الإرشادات وشروط المسابقة وطريقة التسجيل الخاصة بفئة "موظفي حكومة الشارقة"، والفئات الأخرى لجوائز إكسبو 2021 من خلال الدخول عبر الرابط: <https://awards.xposure.ae/international-contest>.

يشار إلى أن المهرجان تمكن من ترسيخ مكانته واحداً من أبرز فعاليات التصوير الفوتوغرافي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ويستضيف نخبة من كبار المصورين والإعلاميين وعشاق التصوير الفوتوغرافي والطلاب والعلميين من جميع أنحاء العالم.



يقام برعاية حمدان بن محمد

تأجيل الكونغرس العالمي للتلازمة داون دبي 2020

دبي-الفجر

قررت اللجنة الوطنية المنظمة للكونغرس العالمي للتلازمة داون دبي 2020 تأجيل موعد انعقاد الكونغرس الذي يحظى برعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي بدبي والذي كان من المقرر عقده في نوفمبر 2020 إلى تاريخ (16-18) نوفمبر 2021 في مركز دبي التجاري العالمي وذلك في ضوء التطورات التي يشهدها العالم مع جائحة كورونا. صرحت بذلك الدكتورة منال جعور رئيس الكونغرس رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للتلازمة داون وأرشدت قائلة: لقد عقدت اللجنة الوطنية المنظمة للكونغرس اجتماعاً طارئاً بحثت فيه كافة المستجدات والخيارات المتاحة وبعد التداول مع المنظمة العالمية للتلازمة داون وتماشياً مع التوجهات العالمية بشأن تنظيم المؤتمرات والفعاليات تقرر تأجيل الكونغرس. وأضافت جعور بأن ضمان صحة وسلامة المشاركين يتصدر قائمة أولوياتنا، وأن التنازل جاء لحماية المشاركين من أية مخاطر صحية محتملة، علاوة على تجنب القيود الصارمة المفروضة على السفر التي تطبقها معظم البلدان والتي من شأنها أن تحد من قدرة بعض المشاركين من حضور المؤتمر. وأكدت جعور وعلى الرغم من تأجيل موعد الكونغرس فإن الاستعدادات للكونغرس مستمرة وأن اللجنة المنظمة للكونغرس العالمي للتلازمة داون ملتزمة بجعل الكونغرس تجربة ثرية وفريدة لجميع المشاركين وتقديم كل ما هو جديد ومميز من الخبرات والأبحاث وقصص النجاح المهمة وكل ما يتعلق بتلازمة داون وفق أحدث المستجدات والممارسات العالمية بصورة تمكن التقدم والكفاءة التي وصلت إليها الدولة في مجال أصحاب الهمم من ذوي متلازمة دون وضمان حياة أفضل لهم وتمكينهم ودمجهم في المجتمع ومن الجدير بالذكر أن الكونغرس العالمي للتلازمة داون يقام للمرة الأولى في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، في ظاهرة عالمية تجمع الخبراء والمختصين والباحثين وذوي متلازمة داون وأسرهم، مناقشة أهم وأحدث التطورات والأبحاث خلال السنتين الأخيرتين في المجالات الرئيسية ذات الصلة بذوي متلازمة داون وفق أعلى المعايير العالمية لأصحاب الهمم والتي تشمل الصحة، التعليم، التوظيف، المستوى المعيشي اللائق، الحماية الاجتماعية، الاعتراف القانوني، المشاركة في الحياة العامة والحياة المنسقة بالإضافة إلى الدمج المجتمعي والثقافي والمشاركات الرياضية وغيرها.

إجراء طبي نادر يتقن حياة مريض

نجاح تقنية تفتيت الحصى داخل الأوعية في الإمارات يفتح الباب أمام علاج حالات النوبات القلبية الصعبة

دبي - الفجر

نجح فريق طبي بمستشفى الزهراء في إنقاذ مريض، يبلغ من العمر 68 عاماً أصيب بنوبة قلبية حادة تسببت في انسداد بنسبة 90% من الشريان التاجي وأوصوا بإجراء جراحة فتح مجرى جانبي للشريان. ولكن كونه يعاني من أمراض مزمنة، رفض الأطباء إجراء الرأب الوعائي باعتباره محفوفاً بالمخاطر ويشكل خطراً على حياة المريض. وخلص الأطباء إلى إمكانية علاج المريض من خلال تقنية غير جراحية. وفي محاولة لإنقاذ حياته

أجرى فريق طب القلب التداخلي في مستشفى الزهراء بدبي إجراء ما يسمى بتفتيت الحصى داخل الأوعية، وهي تقنية تم اختراعها لتفتيت حصى الكلى لأكثر من 3 عقود، وهو عبارة عن نظام توصيل مُصغّر مُعدّل مُركَّب في قسطرة بالون الشريان التاجي وهذه التقنية خضعت للتجارب في الغرب ومتاحة في الإمارات العربية المتحدة.

أجرى الدكتور راجيف لوشان والدكتور بهراد إلهي والدكتور عامر شريف، أطباء القلب في مستشفى الزهراء دبي، التجربة الجديدة باستخدام قسطرة لفتح انسداد حاد متكلس بطول 3 سم

تفتيت الحصى داخل الأوعية الدموية كما تم إجراء مخطط صدى القلب تحت الجهد للتحقق من عدم وجود مشاكل في أداء القلب بعد الإجراء وأتت النتائج سليمة والقلب يعمل بشكل طبيعي. "هذه التقنية الجديدة نادراً ما تستخدم، وهي غير مؤلمة، وكان المريض مستيقظاً وعلى تواصل مع الطاقم الطبي، حيث تم إدخال قسطرة في شرايين القلب تعمل بالموجات التصادمية لتكسر وتفتيت التمسك "ترسب الكالسيوم".

تمثال القلب في مستشفى الزهراء دبي، لكنه أبقى للخضوع للمراقبة لمدة يومين ثم خرج من المستشفى



منوعات العقل 23

تشعر المرأة بعد الولادة بالتعب، وهذا طبيعي، إذ إن جسدها لم يرقم بعمل مذهل فقط، ولكن لديها الآن أيضا طفل حديث الولادة يحتاج لرعايتها واهتمامها المستمرين. هناك الكثير من المتطلبات الجسدية أثناء الولادة وبعدها، لذلك قد تشعر المرأة أنه لا يوجد وقت لممارسة التمارين بعد الولادة أو الاهتمام بنفسها.



تساهم بتقوية الجسم وإعادة تدريبه

الرياضة مهمة للغاية للتعافي بعد الولادة



وتقول الكاتبة أليكسندرا سايكيلاريو إن التمارين الرياضية مهمة للغاية لتعافي المرأة بعد الولادة، ليس فقط لأنها تساعد في التخلص من الوزن الزائد بعد الولادة،

ولكن التمرين المنتظم خلال فترة التعافي يساهم بتقوية الجسم وإعادة تدريبه.

وتؤكد في تقريرها المنشور بموقع (بيبي غاغا) الأميركي، أهمية فهم أهمية التمارين الرياضية في تعافي المرأة بعد الولادة بشكل عام، إضافة لمعرفة الطريقة الأكثر أمانا وفعالية لممارستها.

وتوضح الكاتبة أن تمارين ما بعد الولادة لا تحتاج إلى أن تكون مكثفة بشكل مبالغ به لتحقيق النتائج، لكن الهدف الأهم الذي يجب العمل لأجله هو شعور المرأة بأنها في أفضل حالاتها وتقوم بذلك بطريقة صحية ومستدامة.

الحمل يضعف عضلات الحوض

أحد الأسباب الرئيسية لممارسة التمارين بعد الولادة هو أن الحمل يؤثر على العضلات الأساسية ويضعف عضلات الحوض،

مما قد يؤدي لشاكل في حالات معينة.

وأوضحت الدكتورة بريتانى روبلز، اختصاصية طب النساء والتوليد ومدربة شخصية معتمدة من الأكاديمية الوطنية للطب الرياضي،

أن (النساء يجب أن يعرفن أن عضلات قاع الحوض والعضلات الأساسية تضعف طوال فترة الحمل. ويحدث هذا بسبب اتساع الرحم الموجود تحت عضلات البطن، والضغط الواقع على قاع الحوض من وزن الطفل).

وحذرت الدكتورة روبلز من أن عضلات

الحوض الضعيفة يمكن أن تؤدي لمشاكل صحية، حتى في المستقبل البعيد، مثل تدلي أعضاء

الحوض ولسلس البول أو انفرق

العضلة المستقيمة

وتحسين الوضعية وآلام الظهر. وستحتاج الأمهات إلى كرة تمرين لتكرار هذه الحركة.

وللقيام بذلك، اتبعي الخطوات التالية:

1- استلقي ويطنك على الكرة واجلي جسمك مستقيما حتى تتمكن أصابع قدميك وراحتيك من الوصول إلى الأرض.

2- انظري إلى الأرض أثناء مدك لقدمك اليسرى وذراعك الأيمن.

3- ابقى على هذه الوضعية لمدة ثوان وستشعريين بإحساس خفيف بالألم أو الشد.

4- ارجعي إلى وضعية البداية، والآن ستقومين بالحركة نفسها ولكن مع اليد والساق المعاكستين.

5- كرري هذا التمرين من 20 إلى 30 مرة، مع زيادة عدد تكرار الحركة يوميا.

والصحة النفسية والعقلية

من المعروف أن التمارين الرياضية مفيدة للصحة العقلية، ولكن مع خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، من الضروري أن تكون الأمهات على دراية بصحتهن العقلية، خاصة بعد الولادة مباشرة.

ويمكن أن تكون لدمج الرياضة في الجدول اليومي جملة من الفوائد للصحة العقلية. ووفقا لـ (مايو كلينك) (Mayo Clinic)، يمكن للأمهات اللواتي في فترة التعافي بعد الولادة التقليل من التوتر والحصول على نوم أفضل في الليل وتقليل احتمالية اكتئاب ما بعد الولادة أو القلق، إذا أصبح التمرين جزءا منتظما من

(طريقة تشلسي)، أهمية معالجة المشاكل المتعلقة بالوضعية بعد الحمل. وأوضحت ساماس أن (من المهم للأمهات إعادة تدريب حركاتهن وتعزيز وعيهم بوضعيتهن التي تتغير أثناء الحمل، علما أن أنماط الحركة الخاطئة المستمرة تساهم في العديد من الشكاوى الصحية المتعلقة بما بعد الولادة، مثل انفرق العضلة المستقيمة ولسلس البول وتدلي الأعضاء وغيرها).

تمارين ما بعد الولادة هناك مجموعة متنوعة من التمارين البسيطة التي يمكن أن تساعد بشكل كبير بتحسين وضعية ما بعد الولادة إذا تم تكرارها بانتظام.

أحد هذه التمارين تسمى (وضعية الطائر على الكرة)، حسب موقع (هيلث لاين)، ويقول الموقع إن هذا التمرين مفيد بشكل خاص للمساعدة في الثبات

وإعادة وضعية الجسم

عضلات الحوض ليست وحدها التي تعاني أثناء الحمل، إذ تصبح وضعية المرأة أيضا منحنية بعد حملها تسعة أشهر، ولهذا من المهم الانخراط بالتدريبات التي تحسن الوضع الجسدي على وجه التحديد.

وتؤكد الدكتورة ستيفاني ساماس، اختصاصية العلاج الطبيعي ومؤسسة برنامج

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

العضلة المستقيمة

10 الاف خطوة يوميا للحفاظ على صحتك

يعد المشي من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد من أجل خسارة وزنه أو الحفاظ عليه. وفي هذا السياق، تنصح بعض المنظمات العالمية بالسير نحو عشرة الاف خطوة يوميا للحصول على أفضل فائدة منها. هذا ويستطيع الفرد خسارة ما بين ٣٥ و ١٢٠ وحدة حرارية في الميل أثناء ممارسته المشي. كما يختلف تجاوب الجسم مع عملية المشي من فرد إلى آخر.



في هذا الصدد، ذكر موقع (clevelandclinic) أهمية المشي عشرة آلاف خطوة يوميا لأن فائدتها لا تنحصر بتعزيز الدورة الدموية، بل تتعداها إلى تخفيف أعراض أمراض ارتفاع ضغط الدم والسكري والكويلسترول. لذلك، تقدم أربع طرق سهلة لتحقيق هذا الهدف.

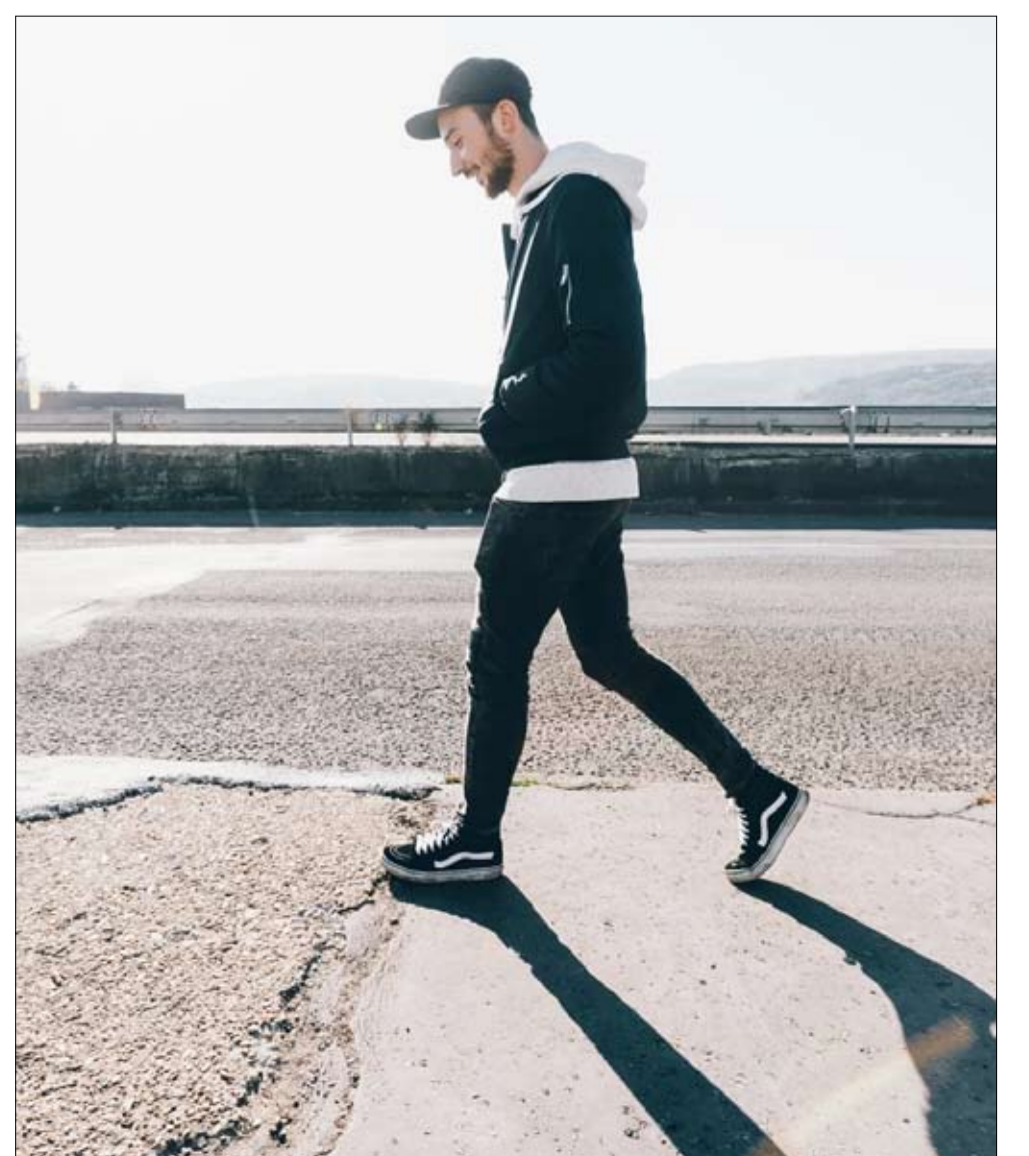
1- اوقف سيارتك بعيداً من وجهتك
مهنا كانت الوجهة التي تقصدها، سواء كانت المركز التجاري أو مكان عملك أو السوبر ماركت، حاول ركن سيارتك بمسافة بعيدة ولو قليلاً عنها.

2- اصعد السلم بدلاً من المصعد
عند استبدال السلالم بالمصعد، تساعد جسمك في تحقيق الهدف من خلال ممارسة رياضة أمراض القلب والأمراض

3- استخدم الحمام الأبعد عن مكتبك
إذا كنت تعمل في مبنى كبير، يمكنك استخدام الحمامات في الطوابق الأخرى، في حال كان المبنى يتألف من طبقات عدة. كما يمكنك استخدام الدرج للوصول إلى هذه الطبقات بدلاً من المصعد. وبالتالي، تكون قد حققت هدفك دون معاناة.

4- امش خلال ساعة الغداء
عند وقت الغداء، قم بتقسيم هذه الساعة للاستمتاع بتناول وجبتك والمشي 10 دقائق في جوار مكان عملك أو داخله.

وفي نهاية الاسبوع، تكون قد حققت على أقل تقدير 150 دقيقة من الحركة المتتالية من دون ان تتبع جدولاً منتظماً يوميا.



في ضوء بدء العلاقات بين الجانبين

موانئ دبي العالمية وجمارك دبي وشركة دوفرتاوار يستكشفون فرص تطوير العلاقات التجارية بين الإمارات وإسرائيل

توقيع مذكرات تفاهم حول إمكانية تطوير الموانئ والمناطق الحرة والبنى التحتية للتجارة

رئيس مجلس إدارة شركة دوفرتاوار ومالكها، والشريك في ميناء أحواض بناء وإصلاح السفن الإسرائيلية في حيفا والشريك في ميناء إيلات، يشرفنا العمل والتعاون مع سعادة سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة "موانئ دبي العالمية".

إنني فخور بتعاوننا ورؤيتنا المتبادلة لتأسيس شراكة استراتيجية من شأنها أن تؤثر بشكل إيجابي على التجارة والاقتصاد على المستوى العالمي وتقوية العلاقة التجارية بين الجانبين.

وأضاف: "أعتقد أن هذا الاتفاق مجرد بداية لتعاون متبادل وطويل الأمد، وسيتبعه المزيد من الاتفاقيات بين موانئ دبي العالمية ودوفرتاوار في مختلف القطاعات. كما يسعدني أن أعلن أن موانئ دبي العالمية وأحواض بناء وإصلاح السفن الإسرائيلية ستعاوانا في تأسيس مشروع مشترك أكثر سهولة وكفاءة".



تمثل في تمكين التجارة العالمية، وستسهم مساعيها في بناء خطوط تجارية بين الجانبين وغيرهما من الدول في دعم عملائنا عبر جعل ممارسة الأعمال التجارية في المنطقة أكثر سهولة وكفاءة.

من جانبه، قال شلومي فوغيل،

على مبدأ المشاريع المشتركة لتطوير وتصنيع وتسويق منتجات أحواض بناء وإصلاح السفن.

وقال سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة "موانئ دبي العالمية": "إن مهمتنا في "موانئ دبي العالمية"

في مساهمة "جمارك دبي" في تسهيل التجارة بين المؤسسات الخاصة من الجانبين في خلال تطبيق أفضل الممارسات الجمركية السلسة والمبتكرة .. واستكشاف "أحواض الجافة العالمية" فرص العمل مع أحواض بناء وإصلاح السفن الإسرائيلية

•• دبي-أم:

وقعت "موانئ دبي العالمية"، المزود الرائد للحلول اللوجستية الذكية والممكنة لتدفق التجارة حول العالم، عددا من مذكرات التفاهم مع شركة "دوفرتاوار" وذلك في إطار تقييم فرص تطوير البنية التحتية اللازمة للتجارة بين دولة الإمارات العربية المتحدة وإسرائيل وكذلك تعزيز الحركة التجارية في عموم المنطقة.

وقد وقع سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة "موانئ دبي العالمية"، ثلاث مذكرات تفاهم مع شركة دوفرتاوار، وهي شركة يملكها شلومي فوغيل، الشريك في أحواض بناء وإصلاح السفن الإسرائيلية وميناء إيلات.

وتغطي مذكرات التفاهم مجالات تعاون تشمل: قيام "موانئ دبي العالمية" بتقييم تطوير الموانئ الإسرائيلية، وكذلك تطوير مناطق حرة وإمكانية إنشاء خط ملاحى مباشر بين ميناء إيلات وميناء جبل



بنك الإمارات دبي الوطني وبنك لئومي يوقعان مذكرة تفاهم

•• دبي-أم:

وقع بنك الإمارات دبي الوطني، - البنك الرائد في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، و بنك لئومي، - أحد البنوك الرائدة في إسرائيل - مذكرة تفاهم بحضور كل من هشام عبدالله القاسم، نائب رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لمجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، وشاين نيلسون، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، والدكتور سامر حاج يحيى، رئيس مجلس إدارة "بنك لئومي"، وحنان فريدمان، الرئيس التنفيذي في بنك لئومي، وعدد من المسؤولين. وتعد هذه ثاني اتفاقية يوقعها بنك الإمارات دبي الوطني مع بنك إسرائيلي في أعقاب بدء العلاقات المالية والاقتصادية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وإسرائيل التي يستحوذ بنك لئومي حاليا على حصة تقدر بنحو 30% تقريبا من نظامها المصرفي. وقال هشام عبدالله القاسم، نائب رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لمجموعة بنك الإمارات دبي الوطني: "مع توقيع هذه الاتفاقية مع بنك بحجم ونقل لئومي، نتطلع لاستكشاف آفاق التعاون الاقتصادي والتجاري المشترك".

مشيرا إلى أن الاتفاقية تمهد لتعزيز العلاقات المصرفية بين الجانبين بما يعود بالمنفعة على علامتنا التجارية وعملائنا واقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من خلال فرص جديدة للأعمال والتجارة".

جاءت، قال الدكتور سامر حاج يحيى، رئيس مجلس إدارة "بنك لئومي": "نهني الحكومة الإسرائيلية على إنجازها المتميز بتوطيد علاقتنا مع دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد جاء التوقيت المثالي للبدء بالخطوات العملية وفتح القنوات الاقتصادية التي ستضمن تحقيق إمكانات التعاون الكبيرة بين البلدين.. وسعدتنا توقيع هذه الاتفاقية مع بنك الإمارات دبي الوطني، والتي من شأنها إرساء الأسس التي سيقيم عليها التعاون المستقبلي واسع النطاق بين قطاعات الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة وإسرائيل".

ويعد بنك الإمارات دبي الوطني أكبر بنك في دبي من حيث الأصول، ويغلب امتيازات تجارية كبيرة في قطاع الخدمات المصرفية للأفراد والشركات والمؤسسات في دولة الإمارات العربية المتحدة والسعودية ومصر والهند وتركيا وسنغافورة والمملكة المتحدة والنمسا وألمانيا وروسيا والبحرين، ولديه مكاتب تمثيلية في الصين واندونيسيا.

مجلس إدارة غرفة عجمان يعقد اجتماعه الثالث للعام 2020

•• عجمان - الفجر:



تنظيم ورش عمل توعوية بالتعاون مع المنصات بهدف حث الأعضاء على التسجيل والاستفادة من التجارة الإلكترونية.

كما ناقش أعضاء مجلس إدارة غرفة عجمان خطة الغرفة لتطبيق إستراتيجية الابتكار وتبني المبادرات المتبتكرة وتأهيل الموظفين في هذا المجال مؤكداً على أهمية سعي غرفة عجمان لنقل مفهوم الابتكار إلى مجتمع الأعمال في الإمارة.

الجهات الحكومية المعنية. وختاماً استعرض الاجتماع مشروع تطوير نماذج الأعمال للأعضاء والمعنى بتوجيه أعضاء غرفة عجمان للاستفادة من فرص التجارة الإلكترونية لنمو الأعمال وتطويرها عبر الانضمام إلى منصات التجارة الإلكترونية، وأهمية سعي الغرفة لتعزيز التعاون مع المنصات الرائدة في هذا المجال من خلال توقيع اتفاقيات شراكة وتبادل للمعلومات، وضرورة

على الإستفادة من الحزم التحفيزية والإعفاءات التي وجهت بها القيادة الرشيدة، واستعراض نتائج الإستبيان الخاصة برأي أعضاء غرفة عجمان من المنشآت حول الحزم التحفيزية. كما تم الإطلاع على نتائج الزيارات للمنتجات والمؤتمرات والندوات التدريبية، كما يوفر المبنى 164 مكتباً للشركات ومراكز التدريب.

هذا واطلع الحضور على تقرير حول مستجدات خطة غرفة عجمان المعتمدة للتواصل مع الأعضاء لتحتم

سيدات أعمال عجمان والجدوى الاقتصادية من المبنى لما يوفره من منصة مستدامة لرواد ورائدات الأعمال بحيث يضم المبنى 64 محلاً إلى جانب عددا من القاعات المجهزة للمنتجات والمؤتمرات والندوات التدريبية، كما يوفر المبنى 164 مكتباً للشركات ومراكز التدريب.

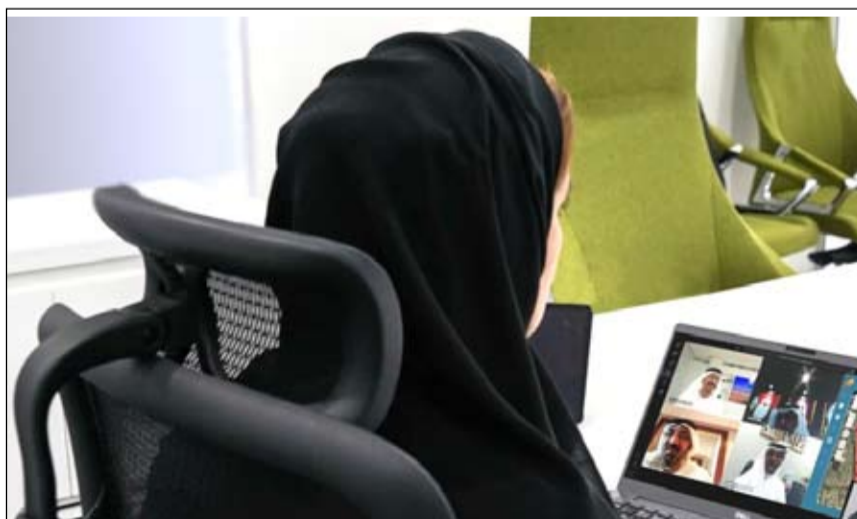
هذا واطلع الحضور على تقرير حول مستجدات خطة غرفة عجمان المعتمدة للتواصل مع الأعضاء لتحتم

إطلاق مشروع آفاق دبي لدعم الخطط المستقبلية في مجال النقل الجوي

•• دبي-أم:

تتضمن معلومات متكاملة للأراضي واستعمالاتها الحالية والمستقبلية وارتفاعات المباني القائمة والمخططة بالإضافة إلى بيانات البنية التحتية والمصدرات الجوية تساعد في اختيار أفضل المسارات وفي تخصيص مواقع الهبوط الجوية بالتنسيق مع الجهات المعنية وضمان الموامة بين متطلبات هيئة دبي للطيران المدني وبين خطة دبي للحضرة 2040 وبما يضمن التكامل بينهما نحو تحقيق أهداف وتطلعات التنمية العمرانية المستقبلية بإمارة دبي وإعداد التشريعات التخطيطية والبنائية التي تخدم تطبيق القانون.

من جانبه ثمن سعادة محمد عبدالله أهلي جهود البلدية وإسهاماتها المتميزة في خدمة رؤية إمارة دبي .. مشيراً عن ثقته بأن هذا المشروع سيرسم مستقبلا مشرقاً وضيافاً المزيد من التميز والإنجاز لجعل دبي من بين المدن السباقة عالمياً في استشراف وصنع المستقبل في مجال النقل الجوي داخل المدن وأن هذا التعاون المشترك سيخلق صورة إيجابية تساهم في جعل دبي مركزاً للابتكار في مجال النقل الجوي. وأضاف سعادته: "إننا في هيئة دبي للطيران المدني نعمل جنباً إلى جنب مع كافة الجهات الحكومية لصناعة الطيران في الإمارة تحقيقاً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" بجعل دبي مطارا للعالم.."



ولحق بيئة محفزة على الاستثمار في هذا القطاع الهام وأن تكون باكورة للمزيد من التعاون والتنسيق فيما يخدم جميع الجهات الحكومية.

وأضاف أن هذا المشروع جاء انطلاقاً من حرص بلدية دبي وهيئة دبي للطيران المدني على إرساء دعائم التعاون الاستراتيجي المشترك بينهما والاستفادة من الخدمات التي يقدمها بما يضمن تحقيق التكامل المؤسسي بينهما وحيث أن أهمية هذا التعاون تكمن في دعم بلدية دبي لدور الجهات الحكومية في تطبيق أحكام القانون رقم /4 لسنة 2020 بشأن تنظيم الطائرات بدون طيار في دبي حيث تتوفر لدى البلدية قاعدة بيانات هامة

لفريق العمل القائم على مشروع آفاق دبي .. داعياً إلى مزيد من العمل المستمر والتعاون ما بين الهيئة والبلدية في سبيل تحقيق الرؤى الاستراتيجية لحكومة دبي وترسيخ مكانة دبي الدولية في قطاع الطيران المدني.

من جهته أعرب سعادة داوود الهاجري عن أمله في أن يحقق مشروع آفاق دبي الفوائد المرجوة منه إضافة إلى دوره في المساهمة بحفظ أمن وسلامة الملاحة الجوية في الإمارة ودعم دور الهيئة بتنظيم عمليات تشغيل الطائرات بدون طيار وتحقيق الاستخدام الأمثل لها وفقاً لأفضل المعايير والممارسات العالمية وجعل دبي مركزاً للابتكار في مجال النقل الجوي

أطلقت هيئة دبي للطيران المدني وبلدية دبي مشروع آفاق دبي في إطار خطة دبي الحضرية 2040 وذلك خلال لقاء افتراضياً حضره سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران وسعادة محمد عبدالله أهلي مدير عام الهيئة وسعادة داوود الهاجري مدير عام البلدية وعدد من المديرين التنفيذيين لدى الجهات.

واستعرضت المهندسة مريم عبيد المهيري مدير مركز نظم المعلومات الجغرافية في بلدية دبي نظام المشروع وإمكاناته الواسعة والذي يهدف إلى دعم خطط دبي المستقبلية في مجال النقل الجوي لخلق بيئة محفزة على الاستثمار في هذا القطاع الهام من خلال إعداد المخطط الرئيسي Master Plan للبنية التحتية لنظام القبة الجوية لسماء دبي والذي يتضمن تحديد مواقع المسارات ومرافق المشاولة الأرضية والجوية والمطارات ومحطات الشحن وغيرها بناء على دراسة الاحتياجات السكانية والاقتصادية والمعايير التخطيطية الأخرى والتكامل بين المخططات الرئيسية الأرضية والجوية والتوافق بين الاشتراطات التخطيطية لكل نوع من التخطيط.

كما تم استعراض الإمكانيات التقنية لدى مركز نظم المعلومات الجغرافية في بلدية دبي لإعداد التطبيقات الإلكترونية الجيومكانية الداعمة لعمليات التخطيط الجوي ثلاثي الأبعاد وربطها مع نظام "دبي هنا".

ووجه سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم شكره

اقتصادية دبي؛ إجمالي الشركات العاملة في منطقة البرشاء يصل إلى 7,112 شركة

•• دبي-الفجر:

أظهر تقرير صادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري في اقتصادية دبي أن إجمالي الشركات الفعالة العاملة في منطقة البرشاء حتى اليوم وصل إلى 7112 شركة. وامتازت هذه الرخص بتنوعها على حسب النشاط حيث جاء في مقدمتها الأنشطة التجارية (3,602)، وبلغت حصتها (50.6%)، ثم المهنية (3,341)، وبلغت حصتها (47%)، وتوزعت باقي النسب على الأنشطة السياحية والصناعية. ويوضح التقرير حجم النشاط التجاري في البرشاء إعطاءً لمجتمع الأعمال لحة تعريفية عن واقع الأعمال والفرص المتوفرة في تلك المنطقة.

وفيما يتنقل بالشكل القانوني للرخص الفاعلة في منطقة البرشاء، تأتي رخص المؤسسات ذات المسؤولية المحدودة أولاً بنسبة 46.3%، تليها المؤسسات الفردية بنسبة 28.6%، ثم أعمال مدنية بنسبة 18.5%، وتضم الأشكال القانونية أيضاً شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد، فرع لشركة مقرها في إمارة أخرى، فرع شركة خليجية، فرع شركة أجنبية، فرع شركة مؤسسة مقرها منطقة حرة، تضامنية، مساهمة عاملاً، وتوصية بسيطة.

ووصلت نسبة رجال الأعمال في الشركات العاملة بمنطقة البرشاء إلى 95.3%، تليها سيدات الأعمال بنسبة 2.5%، والشركات بنسبة 2.1%. وتضم أبرز مجموعات الأنشطة للرخص في منطقة البرشاء كل من: المقاولات وما يتعلق بها؛ تجارة عامة؛ مجموعة الملابس الجاهزة؛ المطاعم والمقاهي؛ أنشطة تجارية أخرى؛ صيانة المباني والحراس والتنظيف؛ خدمات التنظيف؛ مجموعة الإلكترونيات؛ العقارات؛ وتقنية المعلومات.

وتنقسم منطقة البرشاء في دبي إلى البرشاء 1، والبرشاء 2 والبرشاء 3، بالإضافة إلى منطقة البرشاء جنوب. وتقع معظم المباني السكنية والمتاجر والمطاعم في البرشاء 1، بينما تنتشر غالبية الفلل في بقية المجمعات. ونمت منطقة البرشاء بشكل ملحوظ لتصبح واحدة من أكثر المناطق طلباً نظراً لموقعها المناسب بالقرب من العديد من المدارس وأهم المرافق من متاجر تسويقية وأفخم المطاعم والمستشفيات والمرافق الترفيهية، الأمر الذي جعلها خياراً رائعاً للعائلات، كما تتميز بحيويتها ونشاط حركتها التجارية. وتعمل الاقتصادية دبي بشكل مباشر على تعزيز وتسهيل مزاوله الأعمال التجارية بإمارة دبي من خلال التنسيق مع الجهات المعنية في الإمارة لتسخير كافة الجهود والإمكانات التي تضمن وضع الاستراتيجيات حيز التطبيق الفعلي وتسهيل إجراءات المعاملات والترخيص التجارية في دبي، وذلك للتمكن من تطبيق أفضل الممارسات في منهجية العمل وتحسين إجراءات التراخيص التجارية، التي تشكل عاملاً أساسياً في تنافسية الأعمال واستدامتها.

ويحرص قطاع التسجيل والترخيص التجاري على مواكبة كل ما هو جديد لتطوير وتوفير خدمات ومبادرات ذات قيمة مضافة للمتعاملين ضمن معايير عالية الجودة للوصول إلى الهدف الأساسي وهو تربع إمارة دبي صدارة المدن الذكية على المستوى العالمي.



يضع الأشخاص تصورات سوداوية وقائمة حول كيف يمكن أن يقضوا أوقاتهم داخل ملجأ في حالات الكوارث، ولكن قد لا تكون هذه الصورة مناسبة للأغنياء الذين سيلجؤون لأحدث مخابئ تقني في العالم.



صومعة سابقة تحولت إلى مجمع سكني فاخر

في حالات الكوارث .. الأغنياء سيلجؤون لأحدث مخابئ تقني في العالم



في مجمع سكني جديد في سان فرانسيسكو أو مانهاتن. والمهندسون والمحامون ورجال الأعمال الدوليون.. جميعهم تقريباً لديهم أطفال. وهم قلقون بشأن سيناريو وقوع كارثة). ويشير هول إلى أن قائمة المخاوف المحتملة تشمل العديد من الأشياء، من ضمنها عاصفة رملية أو تسونامي وزلازل المحيط الهادئ أو الأعاصير في تكساس وربما تغير المناخ العالمي أو نقص الغذاء أو أعمال شغب نتيجة الانهيار الاقتصادي، أو تأثير اصطدام نيزك وغيرها الكثير.



في مجمع سكني جديد في سان فرانسيسكو أو مانهاتن. والمهندسون والمحامون ورجال الأعمال الدوليون.. جميعهم تقريباً لديهم أطفال. وهم قلقون بشأن سيناريو وقوع كارثة). ويشير هول إلى أن قائمة المخاوف المحتملة تشمل العديد من الأشياء، من ضمنها عاصفة رملية أو تسونامي وزلازل المحيط الهادئ أو الأعاصير في تكساس وربما تغير المناخ العالمي أو نقص الغذاء أو أعمال شغب نتيجة الانهيار الاقتصادي، أو تأثير اصطدام نيزك وغيرها الكثير.

يتكون المبنى من 15 طابقاً وعمق 61 متراً تحت الأرض. على المستوى العلوي، توجد قبة واسعة تضم المدخل الرئيسي ومرافق الترفيه الجماعية. هذا هو المكان الذي ستجد فيه حديقة الحيوانات الأليفة وجدار التسلق والمسبح (كامل مع زلافة مائية).

تحت القبة، تحتوي الصومعة الأسطوانية على 14 طابقاً أخرى، الطوابق الثلاثة الأولى هي المكان الذي ستجد فيه الغرف الميكانيكية، والمرافق الطبية ومخزن الطعام (كامل مع الزراعة المائية الكاملة وإعداد تربية الأحياء المائية)، يليه 7 مستويات من الشقق السكنية. في الأسفل، تحتوي الطوابق الأربعة الأخيرة على الفصول الدراسية والمكتبة وسينما ومقهى وغرفة تمرين (مع ساونا).

يوجد بجانب غرفة الدخول الرئيسية (التي تعمل كموقف سيارات محمي إذا كان السكان بحاجة إلى تفرغ مركبتهم أثناء الإغلاق) غرفة التطهير الإشعاعي، فالمواد الكيميائية الموجودة هنا يمكن أن تعتني بكل شيء، حيوب النيون لعلاجك من الإشعاع، وعدادات جييجر لكشف الإشعاع، ومواد كيميائية خاصة لاستخراج كل من الملوثات البيولوجية والإشعاعية منك.

يقول لاري هول، مالك سيرفايفال كوندو عن غرفة التطهير (إذا كانت هناك أعمال شغب أو نقص في الغذاء، فهذا شيء طبيعي). في إشارة إلى نوع من حالات الطوارئ التي قد تحدث في نهاية العالم. (ولكن ماذا لو كان هناك إشعاع بسبب قنبلة قدرته؟ يجب عليك الذهاب إلى هذه الغرفة).

يمكن أيضاً بواسطة تقنيات خاصة في الغرف تنظيف الرماد البركاني من الهواء في حالة انفجار بركان وتسبب

بتهوية العالم. في الطوابق الأخيرة حيث توجد السينما وصالة الألعاب الرياضية وغرفة الساونا. توجد المدرسة المجهزة بالحاسبات الحديثة وشبكة الإنترنت.

ويقدم المشتري لوحدة في الملجأ قائمة باهتماماته وهواياته من النجارة والحياكة إلى البرمجة وبناء الروبوتات، ويؤدي هول وفريقه هذه المعلومات لحاسيب تقوم بتنزيل وتخزين المعلومات ومواقع الويب لكل مقيم.

يقول هول (في حالة وقوع كارثة حيث تتعطل الإنترنت، سننزل الكثير من المعلومات الطبية ومعلومات البقاء والهوايات لسكاننا حتى يتمكنوا من استخدام محرك البحث الخاص بهم).

حماية وراحة السكان هي المهمة بعد التجول في المرافق المشتركة، يمكنك أن تلقي نظرة داخل الشقق نفسها. وهي ليست غرف صغيرة بل وحدات

ما في تلك المنطقة هناك انفجار من الإشعاع... ونصف الأشخاص المعرضين لذلك يموتون على مدى أسبوع أو أسبوعين بسبب الحروق الإشعاعية على جلدهم والتسمم (الإشعاعي).

يقول تون إن انفجاراً نووياً يشبه (إحضار قطعة من الشمس إلى الأرض)، ويسبب ذلك النوع من الانفجارات في حدوث حرائق ضخمة، تدفع هذه الحرائق كميات هائلة من الدخان إلى أعلى طبقة الستراتوسفير. ولأنها لا تمطر أبداً في الستراتوسفير، لا يمكن لضوء الشمس الوصول إلى الأرض مما ينتج عنه فصل الشتاء النووي.

للأغنياء فقط

هذا هو بالضبط سبب وجود سيرفايفال كوندو للحماية من دمار الحرب النووية العالمية، ولكن ليس لأي شخص، فلا يمكنك أنت وعائلتك الاختباء في أحد هذه الوحدات ومتابعة نهاية العالم دون دفع مبلغ مليون دولار في البداية، بالإضافة إلى 2500 دولار شهرياً لتغطية نفقات معيشتك من الكهرباء والمياه والإنترنت وجميع الطعام الملعب الذي قد تحمل به، للتأكد من أن أقوى وأغنى الناس في العالم يمكنهم العيش براحة، بدلا من الارتعاش في برد الأراضي القاحلة، في انتظار مصيرهم المحتوم. من الخارج لا يبدو المبنى جميل التصميم. حارس خلف سياج من الأسلاك الشائكة وتوربينات رياح تدور بهدوء في النسيم، وكاميرات المراقبة الموضوعة بناية، وبابان يبلغ وزنه 8 أطنان في قبة ضخمة في داخلها واحد من أفخم المجمعات السكنية التي قد تجدها.

مرحباً بك في سيرفايفال كوندو (Survival Condo)، هذه الصومعة السابقة التي تحولت إلى مجمع سكني فاخر يوفر للأثرياء والأقوياء في العالم فرصة التأمين على الحياة النهائي، مخابئ نهاية العالم الذي يعد بمزيج مثالي من المأوى والأناقة والتكنولوجيا.

الوقاية من الشتاء النووي

يحتوي سيرفايفال كوندو على الكثير من التجهيزات المعروفة للملاجئ. إنه تحت الأرض على عمق نحو 61 متراً، في وسط ريف على بعد نحو 322 كيلومتر من مدينة كنساس. تم بناؤه خلال الحرب الباردة (كمرفق لإطلاق الصواريخ النووية). كما تم تعديله بجدران خرسانية مسلحة بسمك 2.7 متر مصممة لتحمل كل شيء من الأعاصير إلى الرؤوس الحربية النووية التي تنزل 12 كيلوطن (الكيلوطن يعادل ألف طن) وتسقط على بعد 800 متر من الملجأ.

يعتبر الشتاء النووي الكابوس العالمي الذي يخشى الناس مواجهته، حيث تستمر درجات الحرارة الشبيهة بالعصر الجليدي لسنوات، ويهلك السكان والحياة كما نشاهد في أفلام الخيال العلمي، وهو ما شجع لبناء هذا الملجأ.

ويقول براين تون أستاذ علوم الغلاف الجوي والمحيطات في جامعة كولورادو بشأن الآثار العالمية للحرب النووية إذا ما حدث وسقط سلاح نووي وزنه 100 كيلوطن (إذا قطعت مسافة ميل أو نحو ذلك، فإن موجة الضغط شديدة لدرجة أنها ستسحق المباني الخرسانية، وفي مكان



روبوت على شكل خنفساء يعمل بمادة كحولية بدل البطارية

صمم علماء روبوتا بالغ الصلابة، يقارب الخنفساء الصغيرة في الحجم، والمهم أنه هذا الروبوت لا يحتاج لبطارية للعمل وإنما يستخدم مادة كحولية لكي يتمكن من الزحف والتسلق وحمل شحنات على ظهره لساعتين تقريباً.

الروبوتات الصغيرة مع وجود هامش تحسن أيضا. أمام بشكل متواصل، بينما يخفف عدم تجهيزه بمعدات إلكترونية من قدرته على إتمام مهام معقدة.

الروبوتات الصغيرة مع وجود هامش تحسن أيضا. أمام بشكل متواصل، بينما يخفف عدم تجهيزه بمعدات إلكترونية من قدرته على إتمام مهام معقدة.

(أم آي تي) وهارفر على التوالي، في تعليق مرافق أن "روبوت" يشكل "محطة مثيرة جدا للاهتمام في علم

عند تعرضها للحرارة خلافاً للغالبية المعادن الأخرى التي تتمدد. وغطى السلك بمسحوق البلاتينوم الذي يعمل كمحفز لاشتعال بخار الميثانول. ومع احتراق البخار المتصاعد من خزان الوقود في "الروبوت الخنفساء (روبوت)، على مسحوق البلاتينوم، يتقلص السلك فيما تنغلق مجموعة من الصمامات الصغيرة جدا لوقف الاحتراق، فيبرد عندما السلك ويتمدد ما يؤدي مجدداً إلى فتح الصمامات لتتكرر العملية إلى حين استهلاك الوقود بالكامل.

أما العضلات الاصطناعية فتتمدد وتتقلص موصولة إلى الأرجل الأمامية للروبوت عبر آلية نقل تسمح لها بالزحف، واختبر الفريق الروبوت على مساحات مسطحة ومنحنية مصنوعة من مواد ناعمة مثل الزجاج أو خشنة.

مجالات استخدام الخنفساء الروبوت

وأوضح يانغ أن "روبوت" قادر على نقل حمولة تزيد 2,6 مرة عن وزنه على الظهر وأن يتنقل مدة ساعتين بخزان وقود ممتلئ. وأكد "بالقارنة بيلغ وزن أصغر روبوت زاحف يعمل ببطارية، غراما واحداً ويعمل لمدة 12 دقيقة تقريباً".

في المستقبل قد تستخدم هذه الروبوتات الصغير جدا في مجموعة من الأمور مثل التحقق من منشآت أو في عمليات تفشيش وانقاذ بعد كوارث طبيعية.

وقد تساعد أيضا في مهام مثل التخلص الاصطناعي أو عمليات إشراف بيئية. وكتب عالما الروبوتات راين تروني وشونفوانغ ني من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا

لطالما فكر علماء بتصميم روبوتات صغيرة قادرة على التنقل بينات يصلها الإنسان أو أنها تشكل خطراً كبيراً عليه إلا أن إيجاد طريقة لديها بالطاقة كان مستحيلاً حتى الآن. بيد أن فريقاً في جامعة ساذرن كاليفورنيا حقق اختراقاً في هذا المجال مع تصميمه روبوتا على شكل خنفساء وزنه 88 ميلغراما يعمل على الميثانول (الكحول الميثيلي) ويستخدم نظام عضلات اصطناعية للزحف والتسلق وحمل شحنات على ظهره لمدة ساعتين تقريباً. ويبلغ طول هذا الروبوت 15 ملمتراً فقط ما يجعله من "أصغر الروبوتات التي صممت حتى الآن ومن أكثرها استقلالية" على ما أكد مخترعه شونفوانغ يانغ لوكالة فرانس برس. وأضاف يانغ المعد الرئيسي لقالة تصف هذا الاختراع نشرتها مجلة "ساينس روبوتيكس"، "أردنا أن نبتكر روبوتات بوزن وحجم شبيهين بحشرات حقيقية".

وتكمن المشكلة في أن الروبوتات تحتاج إلى محركات تكون عادة كبيرة الحجم وتحتاج إلى تيار كهربائي ما يجعل وجود البطاريات ضرورياً.

وتزن أصغر البطاريات المتاحة حالياً حوالي 10 إلى عشرين مرة أكثر من الخنفساء النمرية وهي حشرة وزنها 50 ميلغراما استخدمها فريق العلماء مرعجا في عملهم.

ولتجاوز هذه المشكلة، اخترع يانغ وزملاؤه نظام عضلات اصطناعية يستند إلى الوقود السائل فاختراروا الميثانول الذي يحوي طاقة أكثر بعشر مرات من أي بطارية بالوزن نفسه.

وصنعت "العضلات" من أسلاك من النيكل-تيتانيوم المعروفة أيضا باسم "نينتيتول" التي يتقلص طولها



منوعات

الفكر

31



(تسليم أهالي) .. دنيا سمير غانم تصور مشاهدتها الأخيرة

تسأنف الفنانة دنيا سمير غانم تصوير مشاهدتها الأخيرة من فيلمها الجديد "تسليم أهالي"، في الديكور الخاص بالعمل، والفيلم من تأليف شريف نجيب وإخراج خالد الحلفاوي، حيث يتبقى لها أيام قليلة، وتنتهي من التصوير بشكل نهائي استعداداً لعرضه في السينما. وتدور الأحداث حول مطاردة الفنانة لوسي لبطلة الفيلم خلال الأحداث، وذلك بسبب حبها الشديد لهشام ماجد الذي يجسد دور البطولة أمام دنيا، مما يضطرهما إلى الهروب من لوسي لكي يتزوجا، وتدور الأحداث بينهما في إطار كوميدي. وفيلم "تسليم أهالي" يسجل البطولة المطلقة الأولى في السينما لدنيا، بعدما قدمت أكثر من بطولة في الدراما التلفزيونية، وشاركها الفيلم هشام ماجد وبيومي فؤاد ودلال عبدالعزيز ومحمد أوتاك، على أن يظهر عدد من النجوم ضيوف شرف، منهم إيمي سمير غانم ولوسي وآخرون. وغابت دنيا عن السينما على مدار السنوات الثلاث الماضية، حيث قدمت آخر أعمالها فيلم "لف ودوران" عام 2016 مع الفنان أحمد حلمي.



بعد غياب سنوات ..

نادين الراسي تعود للساحة الفنية

أعلنت الممثلة نادين الراسي عودتها إلى الساحة الفنية بعد غياب لسنوات، من باب الكوميديا. وكشفت الراسي، عبر إحدى صفحاتها على مواقع التواصل، أن المسلسل الذي سيبدأ تصويره في بيروت قريباً، قبل أن ينتقل موقع التصوير إلى أبوظبي، يحمل اسم "سونجي بالحلال"، ويجمعها مع باقة من النجوم، منهم زياد برجي، هبة نور، هشام حداد، محمد خير الجراح، ميرفا قاضي. والمسلسل فكرة المخرج السوري أسامة الحمد، وتأليف زهير قنوع، وتوقيع المخرج اللبناني نبيل لبس، والمنتج الفني حمادة جمال الدين، ومن إنتاج شركتي "غولدن لاين" و"أي سي ميديا"، وما إن نشرت الراسي الخبر حتى توالفت تعليقات المتابعين الذين باركوا لها على العمل وتمنوا لها التوفيق، خاصة أن العمل سيجمعها من جديد مع زياد برجي، الذي سبق أن قدمت معه "غلطة عمري" و"فرصة عيد"، وحققا معاً نجاحاً كبيراً.

انتقادات (ضارب عليوي) كان مبالغاً فيها بشدة

مصطفى شوقي: اجتهد دائماً لإرضاء الغالبية

أثار الفنان مصطفى شوقي حالة من الجدل بعد طرحه نسخة جديدة من أغنيته "ضارب عليوي" بدون مشاهد الراقصة ليندا التي ظهرت في النسخة الأولى من الأغنية. وفي هذا الحوار يرد مصطفى على الانتقادات التي طالت أغنيته ومشاريعه الفنية المقبلة.

توما ولحنها عصام كاريكا وقام بكتابة كلماتها محمد هلال، لكن توقيت طرح الأغنية لم يتم تحديده بعد حتى الآن، ولا أعرف ما إذا كانت ستطرح كأغنية منفردة أم ضمن الألبوم الذي يقوم حميد بالعمل عليه الآن لإصداره، وهذا الأمر لن يفرق معي كثيراً، فالأهم هو عودتي للعمل مع حميد الشاعر بعد غياب طويل.



جعلتنا بالأساس نتخذ قرار إعادة النظر في مشاهد الراقصة ليندا لأن طريقة الاستعراض جعلت البعض يفهم الكلمات بطريقة غير التي نقصدها، فأغنية "ضارب عليوي" ضمت مصطلحات كثيرة جديدة على الغناء.

• ثمة آراء بأن هذا الأمر مقصود لإثارة ضجة حول الأغنية! -ليس صحيحاً على الإطلاق، وهذه الاتهامات بالتأكيد يقف وراءها أشخاص مغرضون، لأن خطوة تعديل الكليب جاءت سريعة من أجل تصحيح الصورة التي رأينا أنها وصلت خطأ، والانتقاد عبر الإنترنت الجميع أصبح يعلم أنه يرتبط في بعض الأحيان بلجان الكترونية، ومن الطبيعي أن يكون هناك أشخاص لا يعجبهم ما تقوم بتقدمه وهذا حقهم، فمن المستحيل أن ترضي الجميع، لكن تجتهد دائماً لإرضاء الغالبية.

• بمناسبة الكلمات الجديدة، ألم تقلق من عدم فهم الجمهور لها؟ -على العكس هذا الأمر كان أحد أسبابي لتقديم الأغنية والحماض الشديد لها، فالكلمات المستخدمة موجودة في اللغة العربية وتكون من أصوات الصعديّة فهم المعاني الخاصة بها جيداً، واعتبر هذا الأمر أحد أسباب نجاح الأغنية، فالفرزات الجديدة بمعانيها الأصلية تخرج الأغاني من منطية الكلام، كما أن هناك مصطلحات في اللغة معانيها الأصلية تختلف عما قد يعرفها البعض به الأمر، وبرأيي أن هذه المسألة مهمة ويجب مراعاتها.

• ما جديدك خلال الفترة المقبلة؟ -طرح لي مؤخراً أغنية "طميني على اللي غاب" التي قدمتها المطربة سانديا وهي أغنية قمت بتلحينها واتابع ردود الفعل عليها، ولدي أغنيتان جديدتان سيتم طرحهما قريباً لكن لا استطع الحديث عن تفاصيلهما في الوقت الحالي، لكنني انتهيت من تصوير إحداهما كأغنية مصورة والثانية اعمل على تصويرها قريباً، وسيتم طرحهما تبعاً.

• هل يعني ذلك ألا تفكر في طرح ألبوم غنائي؟ -مسألة طرح ألبوم غنائي أمر ليس مرتبطاً برغبتني من عدمها فحسب، ولكن هناك رؤية فنية للمنتج نصر محروس، وهذه الرؤية الفنية تلعب دوراً كبيراً في تحديد الخطوة التالية التي يجب اتخاذها، من أجل المحافظة على النجاح الذي تم تحقيقه خلال الفترة الماضية، فالمسألة تحكمها عدة معايير والأهم بالنسبة لي أن تبقى أعمال ناجحة مع الجمهور سواء أغان منفردة أو ألبومات غنائية.

• ما سبب الثقة التي تتحدث بها عن المنتج نصر محروس؟ -لأنه لدينا مشروع فني، نعمل عليه سوياً وهو تقديم الكلمات الموجودة في القاموس الشعبي المصري والتي ربما لا يعرفها الناس أو يستمعوا إليها في الوقت الحالي، كما نعمل على تقديم أفكار مختلفة وتوازن بين الأمرين، ونصر لديه بعد نظر واضح فيه وفي قدرته على توقع مدى قبول ونجاح ما تقدمه خاصة أن جزءاً من النجاح مرتبط بالتوقيت المناسب وهو منتج لديه رؤية متكاملة لما يقوم بتقديمه وهذا الأمر يميزه عن غيره بصورة كبيرة ويجعله صاحب بصمة حقيقية.

• ماذا عن مشروعك الغنائي مع حميد الشاعر؟ -يجمعني معه دويتو غنائي انتهينا بالفعل من تسجيله خلال الفترة الماضية وهي أغنية تحمل اسم "ترومبيل الحلاوة" وزعها

• ما سبب إجراء تعديلات على الكليب الخاص بأغنية "ضارب عليوي" وحذف مشاهد الراقصة ليندا منها؟ -البعض لم يتقبل طريقة رقص ليندا في الأغنية مع الفهم الخاطئ لبعض الكلمات نتيجة هذه الطريقة، فالأمر لم يكن انجرافاً وراء الانتقاد على مواقع التواصل الاجتماعي ولكن إعادة النظر في المسألة خاصة أننا نستمتع إلى جميع الآراء، فالأمر ارتبط بطريقة الرقص التي لم تناسب الكلمات ولم يرتبط بالاعتراض على الرقص نفسه خاصة أن أغنيتي السابقة "ملطشة القلوب" قدمتها مع راقصة أيضاً.

• هل ترى أن الرقص في الكليبات يعرض الأغاني للانتقاد؟ -كبار المطربين قاموا بالغناء ومعهم راقصات من عبدالحليم حافظ وفريد الأطرش ومحمد فوزي، فالمشكلة ليست في الرقص، ومن المهم الاستماع إلى وجهات النظر المختلفة دائماً للاستفادة منها، وعلى المستوى الشخصي أشعر بالانتماء للمدرسة القديمة في وجود راقصة بالأغاني التي أقدمها.

• لكن الأغنية تعرضت للانتقادات عديدة؟ -برأيي الشخصي أن الانتقادات كان مبالغاً فيها بشدة، وأخذت سياقاً أكبر من اللازم، خاصة من الراغبين في التصيد لنا أنا والمنتج نصر محروس، والمناقشات التي حدثت بين الأصوات العاقلة هي التي



رانيا يوسف تكشف حقيقة خطبتها

خلال لقائها مع برنامج "Et بالعربي"، كشفت الفنانة المصرية رانيا يوسف حقيقة خطبتها أخيراً، بعدما ظهرت مرتدية "دبلة" في كواليس مسلسلها الجديد "شارع 9"، الذي يصور حالياً، ومن المقرر عرضه خارج السباق الرمضاني المقبل.

وردت رانيا على الشائعات التي لاحقتها بسبب ارتدائها "دبلة خطوبة" قائلة: "دي دبلة الشخصية راجية مش دبلي، واحنا بنصور من السادسة مساء حتى العاشرة صباحاً مشاهد الأكشن والقلاب السيارات والحوادث في مسلسل شارع 9، وهو شارع حقيقي في منطقة المعادي، وملهي بالقصص الحقيقية، وكلنا جيران نعرف بعضنا خلال الأحداث". ويتناول المسلسل العديد من القضايا، مثل مشكلة الإدمان والأهل المشغولين عن أولادهم، وينتمي إلى فئة الأعمال المؤلفة من 45 حلقة.



الفكر

كيف تتجنبين الإصابة بمرض السكري؟



رابط وثيق بين الوزن ومرض السكري أظهرت التجارب اليرابط بين كتلة الجسم واحتمال الإصابة بمرض السكري، حيث تزيد فرصة الإصابة مع ضخامة كتلة الجسم، بغض النظر عن مخاطر الإصابة بالأمراض الوراثية، وعن مدى إصابة الأهل بالسابق بأمراض وراثية. ويوضح مدير الدراسة، بريان فيرينس، من جامعة كامبريدج، أن "الأشخاص الذين يتجاوزون حداً معيناً لمؤشر كتلة الجسم هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري، والبقاء في نفس مستوى الخطر المرتفع، وذلك بغض النظر عن المدة التي يعانون فيها من زيادة الوزن"، بحسب موقع "إن فرانكين" الألماني.

كيف جرى البحث؟ استخدم فريق البحث بيانات من النظام الصحي في المملكة المتحدة، حيث تم فحص بيانات أكثر من 450 ألف شخص من الجنسين. واستمر البحث لمدة خمس سنوات، وقد تم تقسيم البيانات إلى مجموعات، بحسب العمر والجنس والكتلة، وتم إجراء مقارنة للبيانات الصحية بعد خمس سنوات، بحسب موقع MDR الألماني. وأظهرت مقارنة البيانات أن 31298 شخصاً أصيبوا بالمرض الثاني من مرض السكري خلال تلك الفترة، وكان من الملاحظ أن أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأعلى ازدادت لديهم فرص الإصابة بالمرض 11 ضعفاً، مقارنة بالمشاركين الأقل وزناً.

يُصاب كل عام ملايين الأشخاص حول العالم بمرض السكري من النوع الثاني، في حين يمكن تجنب الإصابة باتباع بعض التعليمات، بحسب نتائج دراسة علمية جديدة. من المعروف أن مرض السكري وراثي؛ بمعنى أن العامل الوراثي يلعب دوراً في الإصابة، لكن هل بالإمكان تجنب الإصابة بمرض السكري في حال اتباع نمط حياة صحي بعيداً عن جميع المسببات؟ كان هذا هو السؤال الذي عمل علماء بريطانيون على البحث والتجارب من أجل الإجابة عنه، حيث تم عرض نتائج أبحاثهم خلال المؤتمر الأوروبي لأمراض القلب والأوعية الدموية 2020، بحسب موقع DW الألماني.

فوائد ومخاطر الاستفراغ عند حديثي الولادة

يحدث أن يستفراغ الرضيع حديث الولادة، والاستفراغ أي التقيؤ كانت تستبشر به الأمهات حيث يعتقدن أن ذلك من مظاهر الصحة لدى المولود، وراحت عن ذلك عدة معتقدات مثل أن المولود الذي يستفراغ كثيراً فهو يكتسب بشرة بيضاء صافية، حتى قال العلم كلمته، هنا نشير إلى فوائد ومخاطر الاستفراغ عند حديثي الولادة كالآتي...

القيء الذي لا تخاف منه ويعتبر طبيعياً:

- أن يكون تقيؤاً بسيطاً وليس على شكل رشقات.
- يتسم المولود ويرتاح بعد التقيؤ.
- لا يصاحبه أي أعراض مثل ضيق التنفس أو الاحتقان أو الإسهال.

علامات التقيؤ والاستفراغ المرضي المقلق:

- عدم زيادة وزن الرضيع.
- الهزال والضعف العام.
- يبكي المولود بسبب القيء المزعج.
- يكون أحياناً على شكل رشقات في حال الحميات.
- وجود السعال وضيق التنفس.

التقيؤ الذي يشفى تلقائياً:

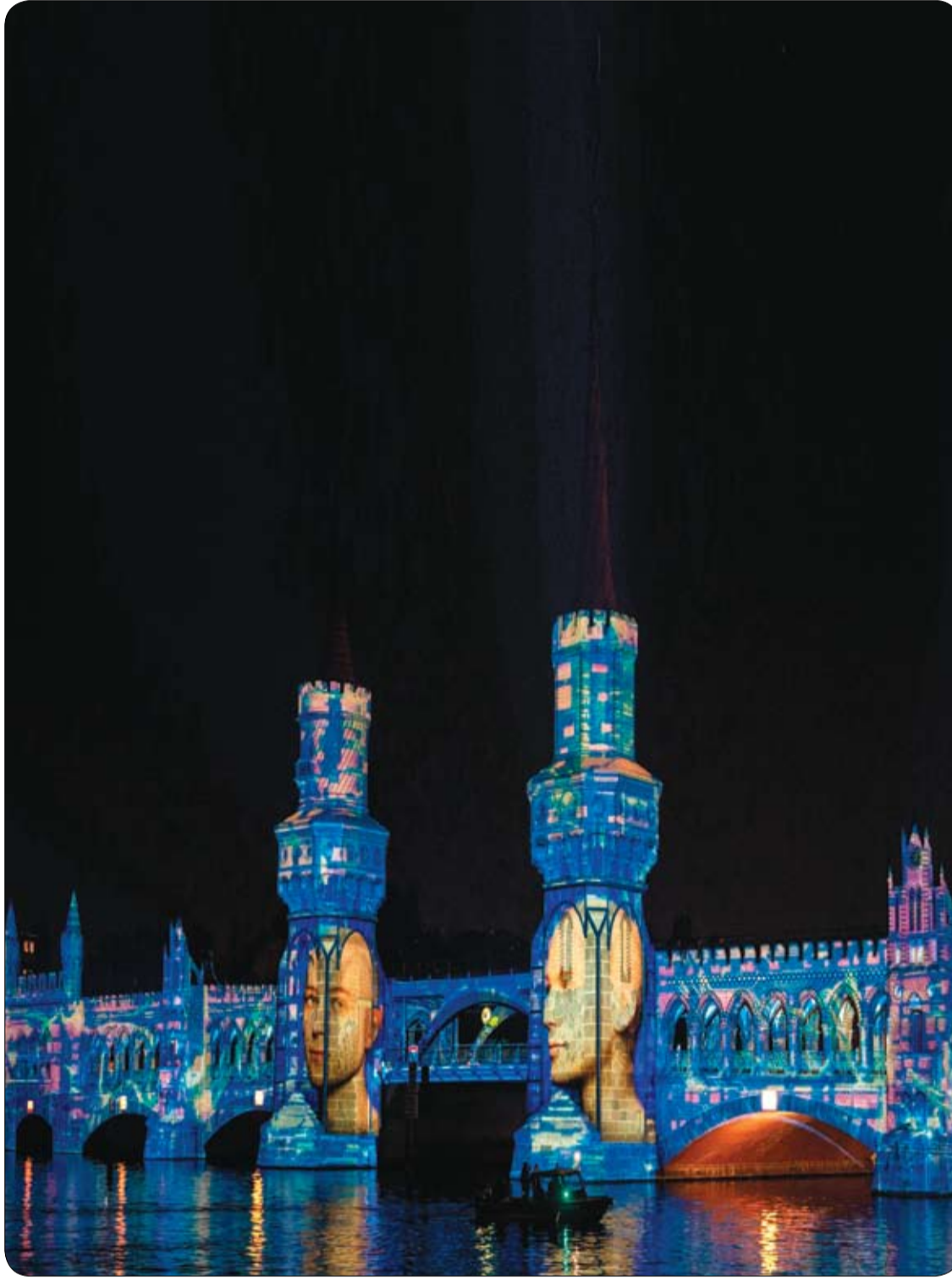
هناك بعض الحالات التي تتحسن بعد مرور ستة أشهر من عمر المولود وهو التقيؤ الطبيعي ولكن بعض الحالات تستوجب العلاج.

كيفية علاج التقيؤ الذي يستمر مع المولود:

- يجب أن تنظم الأم عدد الرضعات.
- التجشؤ بعد كل رضعة من كل ثدي.
- عدم إرضاع المولود كلما بكى.
- يمكن إرضاع المولود بالتدرج لتقليل القيء والترجيع.
- عدم استخدام الملابس الضيقة للمولود مثل الأحزمة التي كانت تربط بها الجدات قديماً بطن المولود خوفاً عليه من البرد حيث تؤدي للترجيع والاستفراغ.
- يمكن استخدام الحليب المخصص للاستفراغ في حال تناول الطفل لحليب صناعي ويكون وزنه قليلاً أي من الأطفال المتسرين.

الأمراض التي تسبب الاستفراغ عند حديثي الولادة:

- التهاب المعدة والأمعاء.
- التعرض لعدوى بكتيرية.
- التهاب السحايا.
- التهاب الأذن الوسطى.
- التهاب الكبد.
- التهاب البلعوم وتهيج المريء.
- تعاطي بعض الأدوية ويجب أن تلاحظ الأم أي آثار جانبية لأي دواء تستخدمه للمولود.
- حدوث الإمساك لدى المولود يؤدي للقيء بسبب انسداد الأمعاء ويجب مراجعة الطبيب في حال شكت الأم من أن القيء يكون مرضياً.



عرض تصميمات ملونة على واجهة جسر Oberbaumbruecke فوق نهر سبيري كجزء من مهرجان الأضواء السنوي في برلين. ا ف ب

قرأت لك

الزبيب

يضمي الزبيب مذاقا شهيا ونكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمة. وأوضح خبير التغذية مارتن روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبرورسل الألمانية، فوائد الزبيب: يعد



الزبيب بمثابة حلوى صحية غنية بالطاقة.

وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقاته الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثم لا يمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داع لاستخدام المواد الحافظة معه.

وبذلك يظل العنب محتفظاً بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكربوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف.

يذكر أن السكر بنوعيه الفركتوز والغلوكوز يمثل أكثر من 60% من مكونات الزبيب. وأوضحت جابريل كاوفمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يُمكن للجسم امتصاص الغلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

سؤال وجواب

• من وضع قانون الجاذبية؟

- العالم الإنجليزي نيوتن

• من وضع أول خريطة في العالم؟

- العالم الفلمنكي مركاتو

• من هو واضع أسس نظرية الاحتمال؟

- العالم باسكال

• ما أكبر المحيطات في العالم؟

- المحيط الهادئ

• في علم الجبر ماذا يقصد بالمربع؟

- حاصل ضرب أي كمية في نفسها

هل تعلم؟

- 90% من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.
- رائحة الملابس المجففة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعاً هو غارسيا.
- 72% من الناس يحبون التنصت.
- 22% من الناس يفوتون وجبة الغداء.
- 45% من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.
- درجة الحرارة المثالية لتغفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.
- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.

قصة التاجر الطيب

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتاً ودررا فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا أرسل حراسه ليقتادوه الي السجن ظلماً وعدواناً .. وقبل ان يبق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف ان يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن .

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه او صاحبيه في الذهاب إلى البيت او الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاوياً علي عروشه فجف البستان وبيس .

مات الوالي ،ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حبس ظلماً وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة ومالقى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها ... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة .. وسبحان من أبصاه فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا .

