

منوعات

العقل

ص 22

جناح أنغولا في إكسبو 2020
دبي ينبض بالحياة



ص 35

مى كساب تحطم
قيود المجتمع
بـ "عقبال عوضك"



هل سنواجه موسماً سيئاً لا يمكن
التنبؤ به للإنفلونزا هذا العام؟

ص 33

الأربعاء 20 أكتوبر 2021 م - العدد 13371
Wednesday 20 October 2021 - Issue No 13371

فوكسكون تكشف عن أول نماذج سياراتها الكهربائية

كشفت مجموعة فوكسكون للتكنولوجيا، النقاب عن أول نماذج لسياراتها الكهربائية، بما فيها سيارات ذات دفع رباعي "موديل سي"، و"سيان" موديل "إي" و"باصات" موديل "تي". وأشارت وكالة بلومبرج إلى أن طرازات السيارات الكهربائية الثلاثة الجديدة تضع شركة فوكسكون، وهي أكبر شركة مصنعة لأجهزة الأي.بي.سي. في مكانة قوية لشروع السيارات السري لشركة آبل.

وجاء الإعلان عن هذه النماذج خلال حدث "هون هاي" للتكنولوجيا 2021، وفقاً لما ذكره بيان للشركة. وقد انضمت فوكسكون إلى قطاع السيارات عندما أبرمت اتفاقاً أواخر الشهر الماضي لإنتاج 280 مليون دولار للاستيلاء على مصنع سيارات في أوهايو من شركة "لوردستون موتورز". وتخطط الشركة لتصنيع السيارات لعملاء صناعة السيارات تحت اسم "فوكسكون" بدلاً من بيعها كجزء من علامتها التجارية، وفقاً لما ذكرته بلومبرج. وسيكون أول زيون لسيارات فوكسكون الكهربائية شركة يولون موتور، وهي شركة تايبوانية، وفقاً لما ذكرته ليليان تشن، رئيسة شركة يولون.

حيلة سطو مسلح على شاحنة

تعرضت سيارة إحدى الشركات في الأردن، لعملية سطو مسلح، قام بها 7 أشخاص، انتحلوا صفة أفراد مكافحة التهريب، في محافظة عجلون شمال الأردن. وقال مندوب للشركة، إن فور الانتهاء من توزيع البضائع، وجع الأموال من التجار، وأثناء عودتهم من محافظة عجلون إلى مركز عملهم في محافظة إربد، قامت مرتكبتين باعتراض باص الشركة.

ويعد عملية الاعتراض، ترحل من الشاحنة 7 أشخاص يحملون الأسلحة وأسلحة التهريب، وقالوا إنهم من مديرية مكافحة التهريب الجمركي، وطلبوا المشدود والسائق بالنزول من السيارة بحجة التفتيش، للتأكد من عدم وجود مواد ممنوعة على متن المركبة. وعند بدء التفتيش قام اللصوص بسرقة حقيبة بداخلها مبلغ 6500 دينار، أي ما يعادل 9 آلاف دولار، ولادوا بأفراد الفرار. وقال مصدر أمني أردني إن الأمن العام بدء تحقيق بالحادثة، ويجري البحث عن المركبات والأشخاص المشتبه بهم.



وجبات غذائية تساعدك في مواجهة الأوقات الصعبة

الجسم، والحمض النووي وتكوين خلايا الدم الحمراء. ونتيجة لذلك، عند نقص مستويات هذا الفيتامين الأساسي في جسمك ستلاحظ بشكل واضح الأعراض التي تشير إلى ذلك. ويوضح أخصائيو التغذية أهمية وفوائد فيتامين ب 12 والعلامات التي يرسلها الجسم عندما لا يحصل على ما يكفي منه، ومن أهم هذه الفوائد:

- تعديل المزاج والصحة العقلية: فيتامين ب 12 أساسي لمجموعة واسعة من وظائف الجسم الحيوية، وتؤكد الأخصائية التغذية سامانثا كاسيتي، على أهمية فيتامين ب 12 الضروري لعمل الجهاز العصبي، وتشكيل خلايا الدم، كما يساهم في إنتاج النواقل العصبية التي تؤثر على المزاج، وهذا قد يكون السبب في أن بعض الأبحاث تشير إلى أن فيتامين ب 12 قد يكون مفيداً للأشخاص المعرضين للاكتئاب واضطرابات المزاج مثل القلق. ومع ذلك، تشدد كاسيتي على أهمية مراجعة الطبيب قبل تجربة أي علاجات منزلية للاكتئاب. بحسب ما نشره موقع (ويل+ غود) الأمريكي.

- يدعم نمو الجنين الصحي: بالنسبة للمرأة الحامل (تتحوّل الحمل)، فهي بحاجة بشكل خاص إلى مراقبة مستويات ب 12. إذ إن النقص السريع للجنين وتطوره أثناء الحمل يزيد من احتياجات فيتامين ب 12 بشكل كبير.

- يساعد في نمو العظام والوقاية من هشاشة العظام: قد يدعم الحفاظ على كمية كافية من الأطعمة الغنية بفيتامين ب 12 صحة عظامك. فقد وجدت العديد من الدراسات وجود صلة بين انخفاض مستويات فيتامين ب 12 وهشاشة العظام، خاصة عند النساء.

المعروفة النباتية والسيانخ؛ فيما يشتهر السبانخ بفوائده الغذائية، فإن اقتراح المعروفة قد يبدو غريباً. ولكن هناك العديد من بدائل المعروفة الصحية ما عليك سوى اختيار نوع معروفة تحتوي على نسبة غذاء جيدة ونسبة منخفضة من السكر.

حساء الفاصولياء البيضاء مع مخلل الملفوف؛ الفاصولياء البيضاء غنية بالعناصر الغذائية المفيدة، كما أن الأطعمة المخمرة مرتبطة علمياً بتحسين المزاج لأنها غنية بالبروبيوتيك الذي يساعد في تعزيز صحة الأمعاء والمعدة ويحمي من القلق والاكتئاب.

إضافة إلى هذه الأبحاث هناك العديد من أنواع الحساء مثل "حساء ميسو" الياباني، وهي سهلة التحضير وغنية بالبروتين والبروبيوتيك التي من شأنها أن تساعد في تحسين المزاج. بحسب ما نشره موقع "مايكروسوفت نيوز".

فوائد مذهلة لفيتامين "ب 12" على الصحة والحالة النفسية يلعب فيتامين "ب 12" دوراً أساسياً في صحة الجسم على مستويات مختلفة وخصوصاً على الصحة العقلية، ويؤدي نقصه إلى مشاكل خطيرة، فإين تكمن أهمية هذا الفيتامين وما دوره الصحي الذي يؤثر على الحياة اليومية؟

يعتبر فيتامين ب 12 من أهم الفيتامينات الضرورية للصحة اليومية، إذ يلعب دوراً هاماً في تكوين كريات الدم الحمراء، والحفاظ على صحة الخلايا العصبية في

يحاول كثير من الأشخاص تجنب الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض وخصوصاً في علاج الاكتئاب والاضطرابات النفسية.

وقد كشف باحثون عن وجبات غذائية يمكن أن تساعد في محاربة الاكتئاب بعيداً عن العلاجات الدوائية. تعرف على أهمها:

قد يبدو من الطبيعي ارتضاع نسبة الإصابة بالاكتئاب في هذا العام الذي شهد وما يزال العديد من الصعوبات من أبرزها مكافحة فيروس كورونا وتداعياته التي طالت الاقتصاد وتسببت بفقدان الكثير من الوظائف وبالتالي الضغوطات المالية والعنصرية واضطرابات أخرى مختلفة.

بعيداً عن مضادات الاكتئاب الدوائية، هناك أغذية قد تساعد الدماغ في إنتاج هرمون السعادة، وفي الواقع لقد استخدمت التغذية كوسيلة للشعور بتحسن حيال أنفسنا لسنوات، بحسب ما نشره موقع "longevity" الأمريكي. كما استخدمت ثقافات مختلفة إعداد وجبات الطعام كوسيلة لإظهار حبهم واهتمامهم لشخص ما دون قول كلمة واحدة حتى، الأمر الذي أثبت علمياً مؤخرًا، حيث أظهرت دراسات عدة وجود روابط بين أغذية معينة وقدرتها في تخفيف أعراض الاكتئاب. ووفقاً للدكتورة ربا باتاغليو المختصة في الطب النفسي التكاملية الغذائية هناك بعض الأغذية التي ينصح بها لدعم الصحة النفسية:

أسماك مجمدة أو معلبة مع الخضار الورقية؛ أحد أفضل الأطعمة للصحة النفسية والدماغ هو الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونا، لأنها غنية بأوميغا 3. علاوة على ذلك، الأحماض الدهنية مفيدة لصحة الدماغ والقلب ولديها قدرة على المساعدة في حالات الاكتئاب وحالات ومشاكل نفسية أخرى. كما أن الخضار الورقية، تعد مصدراً مثالياً للمغنسيوم الذي يرتبط أيضاً بمكافحة الاكتئاب.

زبدة الفستق أو الفول السوداني على قطعة خبز من الفصح الكامل؛ لاحتوائها على الكثير من المغنسيوم، فإن شطيرة زبدة الفستق هي عبارة عن وجبة مغذية وشهية لا تحتاج للطبخ وبالتالي لا تتطلب مجهوداً أو وقتاً طويلاً. إذ توفر المكسرات دهوناً صحية وبروتيناً للمساعدة في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم.

تشارك حيلة بسيطة تمنع فوران الماء أثناء الطهي

شاركت إحدى مستخدمات تيك توك حيلة بسيطة تساعد ربات المنازل أثناء الطهي، وتمنع فوران الماء خلال إعداد وجبات الطعام. وتقول المستخدمة التي تحمل اسم Kristy.Kristyehmer على تيك توك إنها اكتشفت هذه الخدمة عبر الإنترنت، وقررت مشاركتها مع متابعيها، قائلة إنها غيرت طريقة طهيها. وعندما يبدأ الماء في الغليان، تسقط كريستي مكعب ثلج في وعاء الطهي، ليخفض درجة الحرارة على الفور، مما يمنع الماء من الانسكاب على الجوانب.

وهناك تفسير علمي وراء سبب منع مكعب الثلج الماء من الفوران، فعندما تضع قدرًا من الماء على الموقد وتشغل الموقد، يصبح مصدر حرارة الموقد ساخناً نسبياً، لكن الماء يستغرق بعض الوقت حتى يغلي. ولأسباب متعددة، يستغرق تسخين الماء بعض الوقت، أو بعبارة أخرى حتى تنتقل حرارة الموقد إلى جميع أنحاء إزاء الماء. وعندما تضيف مكعب الثلج إلى الماء المغلي، تقوم بسرعة كبيرة بتبريد الماء المغلي، مما يؤدي إلى توقف الماء عن الغليان. ثم يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تسخن الحرارة من الموقد الماء مرة أخرى حتى الغليان.

عرض أزياء مستوحى من حيوانات الغابة

ظهرت عارضات الأزياء على المنصة مرتديات أزياء حيوانات مستوحاة من رحلة سفاري، وذلك خلال مشاركتهم في مهرجان الدربي للأزياء.

وبعد أكثر من أسبوع قليل من أسبوع الموضة في باريس، اجتمع عالم الموضة مرة أخرى خلال المهرجان الدولي السادس والثلاثين للأزياء والتصوير واكسسوارات الموضة في هيريس، جنوب فرنسا. واستعرضت العارضات ملابس الغريبة، التي بدت أشبه بأزياء تنكرية أكثر منها ملابس راقية، مع أزياء على شكل دب ونمر وزرافة وغيرها من حيوانات الغابة، من أحدث مجموعة للمصممة فينلا إيلونسالو، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

كيف تعرف إذا حظرك شخص ما على واتس أب؟

لا يوفر تطبيق واتس أب للمرسل إمكانية معرفة إذا كان شخص ما قد حظرك على التطبيق، لكن لحسن الحظ هناك بعض المؤشرات التي يمكن أن تستدل بها على ذلك.

وفيما يلي بعض الطرق للتأكد من أن أحد الأشخاص على قائمة الاصدقاء قام بحظرك عن عمد على واتس أب، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

تحقق من حالة آخر ظهور لجهة الاتصال: من المؤشرات المبكرة التحقق على الحظر هو حالة آخر ظهور للمستخدم، حيث تظهر في الجزء العلوي من نافذة دردشة، وتدل على آخر وقت ظهر فيه المستخدم على واتس أب. وفي حال عدم ظهور هذه الحالة، فهذا مؤشر هام على حظرك من قبل جهة الاتصال. ومن المهم التأكيد على أن واتس أب لديها إعداد لحظر حالة آخر ظهور عن قصد، مما يعني أن هذا ليس دليلاً قاطعاً على الحظر. تحقق من إشعار قراءة الرسائل: تُعد العلامات الزرقاء في واتس أب طريقة للتأكد عما إذا كانت الرسالة قد استلمت وقُرأت، وظهور علامة واحدة رمادية يعني أن الرسالة قد تم إرسالها، وعلامة رماديتان تعني أن الرسالة قد تم استلامها، وعلامة زرقاوان تعني أن الرسالة قد تمت قراءتها. ولن يرى المستخدم الذي تم حظره سوى علامة رمادية واحدة عند إرسال رسالة لجهة الاتصال.

العرب يضبط 1355 كلغ من الكوكايين

أعلنت السلطات المغربية أنها ضبطت في ميناء طنجة (شمال) 1355 كلغ من الكوكايين مهربة من البرازيل ومعدة للتصدير إلى بلجيكا وبريطانيا، في واحدة من أضخم الشحنات من هذا المخدر التي تضبطها المملكة في السنوات الأخيرة.

وقالت المديرية العامة للأمن الوطني في بيان إن "مصالح الأمن الوطني بميناء طنجة المتوسط تمكنت أمس الأول الاثنين من إجهاض عملية كبرى للتهريب الدولي للمخدرات والمؤثرات العقلية، وحجز ما مجموعه طن و355 كيلوغراماً من مخدر الكوكايين".

وأضافت أن اكتشاف هذه الشحنة جرى بعد "الاشتباه في طريقة ختم إحدى الحاويات المحملة على متن باخرة للنقل البحري، تحمل علم دولة أوروبية، كانت قد انطلقت من أحد الموانئ بدولة البرازيل ومتوجهة صوب ميناء أنفريس (بلجيكا) وبورت بوري (جنوب إنكلترا)".

ولم يكشف البيان عن الدولة التي تحمل السفينة علمها، متكتفياً بالقول إن تفتيش الحاوية "مكن من اكتشاف وحجز شحنات الكوكايين المهزبة ملفوفة ومخبأة داخل أربعين حقيبة سوداء اللون".

ولفتت المديرية العامة في بيانها إلى أن محاولة تهريب "هذه الشحنة القياسية من مخدر الكوكايين" امتدت أسلوبياً معروفاً في عالم الجريمة "يتمثل في إقدام المهزبين في بلد الشحن على كسر الأختام الرسمية التي تضعها إدارات الجمارك على أبواب الحاويات الموجهة للتصدير، ليستثنى لهم شحن مخدر الكوكايين في واحدة أو أكثر من تلك الحاويات التي تكون قد خضعت للمراقبة وتم ختمها، وبعد ذلك يتم إعادة وضع أختام جديدة لكن بطريقة مزيفة وغير مشروعة".

آلام في المعدة يجب عدم تجاهلها أبداً

يمكن أن يكون ألم المعدة، في بعض الأحيان، دليلاً على وجود مشكلة صحية خطيرة مثل سرطان الأمعاء. لذا لا بد من التعرف على أهم الأعراض العديدة التي تدل على وجود حالات صحية خطيرة وحلها في وقت مبكر.

فيما يلي أهم الأعراض العديدة التي تدل على وجود مشكلة صحية خطيرة، وفق ما أوردت صحيفة "ذا صن" البريطانية:

ألم مصحوب بدم في البراز: سرطان الأمعاء قالت الدكتورة سارة جارفييس، مديرة مركز بيشنثس أكسيس، إن أحد أخطر أسباب ظهور الدم في برازك هو سرطان الأمعاء.

تشمل الأعراض أماً في البطن، وتغيراً في عاداتك المعتادة في استخدام المراض، والحاجة إلى الضغط لإخراج الفضلات، وظهور الدم في البراز.

يمكن أن يكون الدم أيضاً علامة على القرحة العديدة أو التهاب المعدة والأمعاء أو التهاب القولون التقرحي.

ألم حاد في البطن: التهاب الزائدة الدودية أو قرحة في المعدة قالت الدكتورة جارفييس إن الألم المفاجئ والحاد يمكن أن يكون أحد أعراض عدد من الحالات غير السارة.

من المرجح أن يشير الألم المفاجئ والشديد جداً إلى حدوث شيء خطير، لذا فإن الأمر يستحق فحصه بسرعة.



ساق مطبوعة ثلاثية الأبعاد لطائر تطلق

ساعد طلاب في المرحلة الثانوية بجمهورية التشيك طائر تطلق على المشي من جديد بطباعة ساق له بعد إصابته وهو يحاول تعلم الطيران.

الطائر القادم من أوروبا الشرقية لديه الآن ساقان ليقتف علىهما من جديد، بفضل مجموعة من الطلاب، الذين استخدموا تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد لتوضيح الساق المكسورة للطائر. وبحسب ما ورد، أصيب الطائر عندما كان يتعلم الطيران لأول مرة، ولكنه حصل على طرف اصطناعي جديد مطبوع بتقنية ثلاثية الأبعاد وخفيف الوزن ويمكن تدويره.

ولا يزال اللققت يعتاد على ساقه الجديدة، لكن مساعديه من البشر يعتقدون أنه بعد فترة من الزمن سيكون قادراً على الطيران والصيد والعيش كإقرانه من الطيور. وستحتاج الساق إلى فحوصات صيانة دورية، لذلك سيكون للطائر منزل في حديقة حيوانات أو محمية حيوانات، ولن يعيش في البرية، بحسب موقع إنسايد إيدشن.



منوعات الفكر

22

جناح أنغولا في إكسبو 2020 دبي

ينبض بالحياة مع برنامج مسائي حافل بالموسيقى والعروض الراقصة

الرمال، التي توارثوها عبر الأجيال. قالت كاهينا فيريرا، مديرة جناح أنغولا في إكسبو 2020: "ترتكز فكرة الجناح بالكامل على التقاليد القديمة لصنع رسومات الرمال، المعروفة باسم "سوننا"، وتمثل كل رسمة درساً أو معرفة أو حكمة تُنقل للجيل القادم. وتابعت: "ما يُظهر حقا ثراء البشرية حقيقة أن صورة الزهرة في رسومات الرمال "سوننا" تشبه كثيرا شعار إكسبو 2020، ولكن في لغة "سوننا" الخاصة بنا، تمثل هذه الزهرة اللحظة التي طلب فيها الملك يد الملكة المستقبلية لتصبح زوجته".

البرتغالية، الذي أقيم في إكسبو 2020 خلال الفترة الممتدة من 14 إلى 16 أكتوبر، أخذ الزوار في رحلة تخلتها عروض موسيقية، وأخرى راقصة، بالإضافة إلى العروض الثقافية للبلدان الناطقة بنفس اللغة، من بينها البرتغال وموزمبيق والبرازيل وتيمور الشرقية. يقع جناح أنغولا في منطقة التنقل، ويستكشف تاريخ الدولة الأفريقية المرتبط بالتراث الثقافي الأصلي "لشعب تشوكوي. حافظ سكان تشوكوي الأصليون على جذورهم الثقافية من خلال الرسومات المصنوعة من حبات الرمال المرسومة على شكل حلقات متكررة بصورة خلابة، والتي تجسد رموزهم الكتابية "إيدوجرام"، اللغة الخاصة بأنغولا، باستخدام حبوب

أن هذا الإعلان يأتي بعد مهرجان أنغولا الفني الموسيقي، الذي أحياه فنانون مشهورين عدة، بمن فيهم دانييل ناسيمينتو، وكلايتو، وغيرهم من مامبوا. قال كايايا جونيو، المنتج ومدير الفعاليات في جناح أنغولا: "نريد إبراز ثقافتنا وتقاليدنا للعالم، سنحضر إلى دبي جميع أنواع الموسيقى والرقص في أنغولا، كال كودورو، والسيمبا، والكيلبانغا، وشياندا، فضلا عن الراقصين التقليديين، من أجل مشاركة ذلك مع العالم من خلال إكسبو 2020 دبي". شاركت أنغولا في مهرجان لوسوفونيا للمجتمعات الناطقة باللغة

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

سيقام جناح أنغولا ثلاثة عروض ثقافية مسائية طوال فترة انعقاد إكسبو 2020 دبي، الساعة 6:30 مساءً و7:30 مساءً و8:00 مساءً، وستضم شتى الفنون، من الرقص التقليدي إلى مزيج يجمع معا أنواعا موسيقية أنغولية وغربية عصرية، وتهدف العروض المسائية الجديدة إلى كشف المزيد عن موسيقى الدولة، وفنونها الراقص، وتراثها الثقافي، خاصة

الاحتفال باليوم الوطني لتيمور الشرقية في إكسبو 2020 دبي

العلاقات الثنائية بين تيمور الشرقية ودولة الإمارات، ومناقشة سبل تعزيز التعاون والشراكة في المجالات ذات الاهتمام المشترك، حيث ستوقع غدا اتفاقية الخدمات الجوية مع الإمارات، والتي تهدف إلى تطوير مطارنا الدولي، وبالتالي زيادة عدد السياح إلى بلدنا، وهو ما يسهم في تحقيق التنمية الاقتصادية، ما يهدد الطريق لتيمور الشرقية للمضي قدما في التعاون الاقتصادي المشترك بين البلدين، ليشمل قطاعات مختلفة، مثل التجارة والمواصلات والزراعة، وغيرها". وأضاف: "العلاقات السياسية بين تيمور الشرقية ودولة الإمارات بدأت منذ عام 2009، كما أن الإمارات تمثل بوابة اقتصادية لأفريقيا وأوروبا وشمال أمريكا، ولهذا فإن موقعها الاستراتيجي يسهم بشكل إيجابي في دعم أي علاقات تجارية بين البلدين". وتعد الأيام الفخرية والوطنية في إكسبو 2020 دبي، لحظات للاحتفال بكل المشاركين الدوليين الذين يبلغ عددهم 200 جهة مشاركة، وتسلط الضوء على ثقافتهم وإنجازاتهم واستعراض أبحاثهم وبرامجهم. وتضم كل منها مراسم رفع العلم على منصة الأمم في ساحة الوصل، يتبعها إلقاء كلمات وعروض ثقافية. وقد نالت تيمور الشرقية استقلالها في 2002، ما جعلها واحدة من أحدث بلدان العالم. ومع ما تتميز فيه من وجود بعض من أروع الشعاب المرجانية في العالم التي لم تَس بعد، فضلا عن الحياة البرية المذهلة فيها، أصبحت بشكل متسارع مقصدا للزوار، وواحدة من أكثر الوجهات الجاذبة لهواة الغامرة، وهو ما يستعرضه جناح تيمور الشرقية في إكسبو 2020 دبي، إضافة إلى فرص الاستثمار الوفيرة التي يتيحها هذا البلد.



لجمهورية تيمور الشرقية، عن امتنانه لدولة الإمارات العربية المتحدة، مقدما التهنية على الاستضافة الناجحة لإكسبو 2020 دبي. وقال في مؤتمر صحافي: "مشاركتنا في إكسبو 2020 فرصة رائعة لتطوير

تعزيز التعاون في المجالات ذات الاهتمام المشترك، مثل تمكين الشباب والسياحة والتنمية المستدامة". وأصرر معالي جواكيم أمارال، الوزير المنسق للشؤون الاقتصادية

•• دبي - الفجر

احتفل في إكسبو 2020 دبي باليوم الوطني لجمهورية تيمور الشرقية الديمقراطية، الواقعة في جنوب شرق آسيا، حيث أقيمت أمس مراسم رفع العلم والعروض الموسيقية والاستعراضات الشعبية الزاهرة بالألوان في ساحة الوصل.

وقد استقبل نجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، معالي جواكيم أمارال، الوزير المنسق للشؤون الاقتصادية، ومعالي الدكتور خوسيه لوكاس دو كارمو دا سيلفا، وزير السياحة والتجارة والصناعة، وجوليوا دا سيلفا، نائب وزير الخارجية والتعاون في جمهورية تيمور الشرقية بمناسبة اليوم الوطني لبلادها التي تشارك بجناح يعكس طبيعة هذه الدولة ومكوناتها الاقتصادية والسياحية، ومقوماتها الثقافية.

وقال نجيب محمد العلي: "يتيح لنا جناح تيمور الشرقية أن نكون جزءاً من المحادثات المهمة بشأن تطورات هذه الدولة لتصبح مقصدا سياحيا معروفا، كما يتيح لزوارنا فرصة فريدة للتعرف إلى طبيعتها البكر، والساحرة، وأهمية المحافظة على هذه الطبيعة". وأضاف: "بما أننا أيضا دولة يشكل الشباب غالبية شعبها، فإننا ننتهي على الجهود التي بذلتها تيمور الشرقية، الرامية إلى تمكين أجيالها القادمة كهدف مهم على أجدتها الوطنية 2030. كما نشاطرها رؤيتها بشأن الدعوة للسلام والعدل وإقامة المؤسسات القوية في إطار خطتها للتنمية الاستراتيجية 2011-2030. تأمل أن يتيح لنا إكسبو 2020 توطيد علاقات الشراكة القائمة بين البلدين عن طريق استكشاف إمكانات

بحضور السفير السويسري وبمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي

نوفارتس تسلط الضوء على التوعية بسرطان الثدي في الجناح السويسري خلال إكسبو 2020 دبي



•• دبي - الفجر

خلال الشهر الافتتاحي لعرض إكسبو 2020 دبي، الحدث الأروع في العالم، ظهرت شركة نوفارتس، إحدى الشركات الرائدة عالمياً في مجال الأدوية، في الجناح السويسري الواقع في منطقة الفرض، حيث تعد نوفارتس، والتي تُصنّف باستمرار بين أعلى الشركات على مستوى العالم استئجاراً في البحث والتطوير، بعرض أفق العلوم الواعدة، والابتكارات التي من شأنها أن تحدث تغييراً جذرياً في الطب، وأهم الاحتياجات في مجال الرعاية الصحية.

انطلاقاً من شعار إكسبو 2020 دبي "تواصل العقول وخلق المستقبل"، هدفت نوفارتس إلى خلق وعي عالمي بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي من خلال تواصل عقول مختلف أصحاب الشأن من أجل التشجيع والدعوة إلى خلق مستقبل أفضل لمرضى سرطان الثدي، حيث عقدت نوفارتس، التي تهدف باستمرار إلى إعادة تصور الطب، في معرضها التجريبي حلقة نقاشية متميزة مساء الجمعة، 8 أكتوبر، جمعت أهم أصحاب الشأن، بما في ذلك ماري أندريا غاماتشي، رئيسة قسم الأورام لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في نوفارتس، ود. حميد الشامسي، رئيس جمعية الإمارات الطبية للأورام؛ وماجد محمد، تنفيذي خدمات دعم المستفيدين في جمعية أصدقاء مرضى السرطان؛ وسابرينا زوتشيلو، من الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان، وجولي ريجاني، متعاقبة من سرطان الثدي. قطاع الرعاية الصحية في الإمارات العربية المتحدة عازم على مواصلة التوسع السريع، وتتنفي استراتيجيات جريئة وحاسمة تهدف إلى معالجة أهم المواضيع التي يواجهها المرضى والعاملون في المجال الطبي في الدولة، وتحتل رعاية مرضى السرطان مكانة جيدة في الأجندة الوطنية، حيث تقود الإمارات العربية المتحدة الجهود المبذولة من أجل تشكيل وتوفير رعاية شاملة لمرضى السرطان بداية من الوقاية إلى التشخيص والعلاج والرعاية التكميلية.

ويعد أن شرفت الأمسية بالترحيب بكل من سعادة ماسيمو باغي، سفير سويسرا لدى الإمارات العربية المتحدة والبحرين، وفرانسيس بوشارد، الرئيس الإقليمي لعلم الأورام في دول آسيا والمحيط الهادي والشرق الأوسط وأفريقيا في نوفارتس، شارك أعضاء الحلقة وناقشوا التحديات الفريدة التي تواجه مرضى السرطان - حيث تم إحصائياً في عام 2020 تشخيص 2.3 مليون امرأة بسرطان الثدي وتسجيل 685.000 حالة وفاة على الصعيد العالمي. وبحلول نهاية عام 2020، كان هناك 7.8 مليون امرأة على قيد الحياة تم تشخيصهن بسرطان الثدي في السنوات الخمس الماضية، مما يجعله السرطان الأكثر انتشاراً في العالم. قدم د. حميد الشامسي، رئيس جمعية الإمارات الطبية للأورام، لمحة عامة عن الطرق التي يواصل بها مرضى السرطان مواجهة أحد أكبر التحديات في حياتهم. "يشرفنا أن نتواجد اليوم في الجناح السويسري لزيادة مستوى الاهتمام في أوساط سرطان الثدي، ونحن نركز جهودنا لتشجيع وتعزيز الرعاية المتعددة الأبعاد لمرضى السرطان في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة، من خلال الجمع بين جميع أصحاب الشأن الرئيسيين، والعمل كجهة واحدة من أجل إيجاد علاج. إن موضوع أسبنتا "تواصل العقول وإنقاذ الأرواح" هو صوت نحن مصممون على تسليط الضوء عليه، ونحن نعمل معا لتبوير مفهوم مرض سرطان الثدي، فيما تقود الإمارات العربية المتحدة الجهود وتتخذ خطوات قوية إلى الأمام في مكافحة سرطان الثدي،



جلسة في إكسبو 2020 دبي تقدم تجارب رواد الفضاء بأسلوب قصصي مشوق

•• دبي - الفجر

عقدت على مسرح "تيرا" في إكسبو 2020 دبي، حلقة نقاش ضمن فعاليات برنامج صون الكرامة في رواية القصص الذي ينظمه الحدث الدولي بالشراكة مع "بيبي العطاء"، والذي يعتمد الأسلوب السردى أداة تواصل فاعلة تجمعنا معا وتذكرنا بإنسانيتنا المشتركة. وضمت الجلسة كلا من رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري، والبرازيليان لاندوا، كبير خبراء الاتصالات في وكالة ناسا، ومهندس الطيران الياباني ورائد الفضاء، جاكسا سويني نوغوتشي، الذين شاركوا قصصهم حول العمل والطموح الكبير، كأداة ملهمة لتشجيع الأجيال القادمة على تحقيق أحلامها وطلعاتها من خلال التعليم والعمل الجاد والمثابرة. وعن تحقيق حلمه الذي طالما كان هاجساً يراوده منذ الصغر، قال هزاع المنصوري: "من طفولتي كنت أحلم بأن أكون (سوبرمان)، وعندما كبرت، وعرفت أن ذلك غير ممكن شعرت بخيبة أمل. قادني شغفي بالطيران إلى الالتحاق بالقوات المسلحة الإماراتية لأصبح طياراً مقاتلاً. ولكنني لم أتخل عن حلمي الذي كان مستحيلاً في ذلك الوقت. لكن علمتنا دولتنا وقيادتنا أن لا شيء مستحيل". وأضاف: "استعدت الأمل عندما علمت بوجود رواد فضاء من منطقتنا العربية. ليأتى عام 2017 ليعلمنا صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" عن فتح باب التسجيل أمام أبناء وبنات دولة الإمارات، للتحقق للالتحاق ببرنامج الإمارات لرواد الفضاء. تقدمت للبرنامج من دون أي تردد وكان على خوض العديد من الاختبارات والمقابلات، ليتم اختياري بعدها من بين أكثر من 4000 شخصاً. ليتسنى لي لاحقاً من رفح علم بلدي بكل فخر من محطة الفضاء الدولية، وأن أحقق طموح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه". ووجه هزاع المنصوري رسالة إلى الشباب الطموح، حثهم خلالها على التمسك بأحلامهم، قائلاً: "هناك دائماً فرصاً جديدة ولا يجب أن نياس. فهم وحدهم قادرون على تحقيق الأحلام إلى حقيقة. وقد شارك مهندس الطيران الياباني ورائد الفضاء، سويني نوغوتشي، قصصاً من الرحلات التي قام بها إلى الفضاء خلال حياته المهنية، لا سيما أنه قد سبق له وأن ذهب إلى الفضاء في أربع مهام سواء بهدف الاستكشاف أو القيام بتجارب علمية في الفضاء. ويعد نوغوتشي أول رائد فضاء في العالم ينفذ ثلاثة أنواع مختلفة من الهبوط على اليابسة، وقد عاد إلى الأرض في 24 أبريل العام الجاري مع أربعة آخرين من محطة الفضاء الدولية، في مركبة تابعة لشركة "سبايس إكس" بعدما أمضى في الفضاء أكثر من 160 يوماً.

ولهذا السبب، نريد أن نجري المزيد من التحليلات المتعمقة للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وزيادة الوعي بالكشف المبكر، ولا سيما ونحن نرى المزيد من الأشخاص الأصغر سناً الذين يتم تشخيصهم بهذا المرض". وذكرت ماري أندريا غاماتشي، رئيسة قسم الأورام لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، أن هناك تغيرات كبيرة في العلاقة بين شركات الأدوية والأطباء ومقدمي الرعاية والمرضى، وعلقت قائلة: "هدفتنا في نوفارتس، ومن خلال فعالية اليوم، في تعزيز جهودنا الرامية إلى بناء الوعي والتكيف بشأن رحلات مرضى السرطان. إن الدفاع عن حقوق المرضى، وحصول المرضى على الرعاية، والوعي المجتمعي هي ركائزنا الثلاثة، وهي جهد مشترك بين مجتمع أصحاب الشأن من أجل رفع مستوى التكيف في مجتمع سرطان الثدي اليوم، ونحن نوفر لمرضانا الفرصة للتعبير عن آرائهم ومخاوفهم في مساحة آمنة، وأن يكونوا قادرين على التعامل مع جميع جوانب رحلتهم مع السرطان. وقد أصبحت الإمارات العربية المتحدة في السنوات الأخيرة أكثر تقدماً في التعامل مع الوقاية من سرطان الثدي وتشخيصه وعلاجه، من خلال التعاون مع الشركاء المتناسبين. ونحن نركز على تشجيع المزيد من الدعم المالي والعنوي والنفسي، الذي سيؤثر في المقابل على إرادة المرضى في التعافي. ونريد أن نتأكد من أن مرضانا يعيشون بائعاً، وليسوا فقط على قيد الحياة". وذكرت سابرينا زوتشيلو، من الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان: "مع كون سرطان الثدي الآن السرطان الأكثر شيوعاً في العالم والسبب الرئيسي لوفيات السرطان بين النساء على مستوى العالم، فقد أن الأوان لتضاضر جهود جميع القطاعات، ومن خلال برنامج سرطان الثدي التابع للاتحاد والمبادرة العالمية للرعاية، لسرطان الثدي التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن هناك زخم لتحفيز التعاون الحقيقي بين مختلف أصحاب الشأن وتنفيذ استراتيجيات فعالة للتصدي لسرطان الثدي، ومن الضروري الانتقال من مرحلة الوعي إلى مرحلة العمل، من خلال تشجيع برامج الكشف المبكر التي تتكيف مع مستوى موارد البلد، فضلاً عن العناية باحتياجات مرضى سرطان الثدي في المراحل المتقدمة والفئات السكانية الأضعف.

ماليزيا تروج للسياحة الثقافية والعلاجية في أكسبو 2020 دبي

•• أكسبو: أسامة عبد المقصود

مجرد ذكر اسم ماليزيا ينتابنا شعور بوجود القوة والعزيمة والتطور، بل نتذكر أنها ضمن النور السبع الذين بسطوا أيديهم على الصناعة العالمية والتقدم، وتعتبر ماليزيا ضمن الدول الثماني الإسلامية النامية، ومن بين الدول 17 الأكثر تنوعاً في مجال النباتات والحيوانات، أما موقعها على خريطة العالم فتقع في جنوب شرق آسيا وتضم ثلاث عشر أقاليماً اتحادياً، وتنقسم إلى قسمين يفصل بينهما بحر الصين الجنوبي وهما شبه الجزيرة الماليزية وبورنيو، وعلى حدودها ناياند وسنغافورة وسلطنة بروناي ومناخها مداري حيث تقع على خط الاستواء، أما مساحتها الكلية فتبلغ 329.845 كم و عدد سكانها 32 مليون نسمة في 2019، أما موقعها في أكسبو 2020 فهي منطقة الفرض ويحدها جناح لبنان واليابان من باكستان وعلى الطرف الآخر مصر وأستراليا، هذا الموقع الذي رسمته الإمارات للخريطة الجديدة للعالم على أرضها.

وحول وجود ماليزيا في أكسبو 2020 دبي أكد فريد مبارك مسؤول الجناح كان ضروري جداً المشاركة في الحدث الكبير الذي يضم دول العالم ومن المتوقع أن يزور أكسبو أعداد مهولة من الزوار ما يسمح لنا أن قدم أنفسنا عبر هذا الجناح الذي صمم خصيصاً ليعبر عن الهوية الماليزية وعن تراثنا وحضارتنا وما نود تصديره للعالم من خلال تواجدنا الإيجابي.

وأضاف فريد مبارك بأن ماليزيا بما



تملكه من كوادر بشرية مدربة على التفكير والإبداع تمكنا من تصميم هذا الجناح بهذه الطريقة وما يميزنا عن الآخرين هو أن ماليزيا تسن قوانين لجذب الاستثمار الخارج وتسوق للسياحة وذلك لما تمتلكه من طبيعة خلابة تضم الجبال والوديان وتعتبر جزيرة تتمتع بمناخ معتدل، وترحب بالزوار وتكون سعيدة جداً بأي أسئلة عن دولتنا في أي مجال إذا كان اقتصادياً أو اجتماعياً، فحن هنا للإجابة عن كل ما يختار على بال الزوار الغير ماليزيين لمعرفة الكثير عن دولتنا وما تضمه من أشياء ثمينة وعقول نيرة تنتمي لوطنها وتجتهد لرفعتها والسعي قدما نحو التقدم والتنمية المستدامة.

وأفاد بأن مالوييا أنهت للتغير المناخي منذ بداية هذا القرن واتخذت كل التدابير الاحترازية للحد من التلوث البيئي، واجتهدت ماليزيا في عمل خطة متكاملة لهذا الشأن فدمت لإستخدام الطاقة النظيفة التي بدورها ستمكّن

الماليزيون من الاستقرار والأمان في جميع المجالات، وحول وجودها كدولة إسلامية وضع مبارك أن ماليزية تتميز بكونها دولة إسلامية تنتمي للدين الحنيف وأنها ترسخ لهذا الدين والتسامح بين الشعوب ونحن في ماليزيا سعداء بوجودنا في أكسبو 2020 دبي لكونه في دولة إسلامية تحترم الشعوب وتنتشر ثقافة التعايش السلمي وتبني فكرة دعم الأعمال الخيرية على مستوى العالم بأكمله. وقال فريد مبارك عن الجدار الذي اتخذ صدارة الجناح وبه ملامح من مياه البحر وبها بعض الشواشب، بأن هذه الشواشب عبارة عن مخلوقات تنتمي للحشرات مفيدة جداً للدخول في علم الكيمياء والاستفادة منها في صناعة الأدوية التي بدورها تستخدم في الكثير من الأمراض المستعصية.

وأفاد بأن ماليزيا تشارك في أكسبو للتعريف بما لديها من تكنولوجيا متقدمة وبما تمتلكه من سياحة ثقافية وسياحة علاجية حيث خصصت ماليزيا في قطاعات الصحة عيادات للناطقين بالعربية وأطباء عرب ومترجمين لذلك اهتمت ماليزيا بتلك السياحة، فضلا عن انخفاض الأسعار في القطاع الطبي والتعليمي فلدى ماليزيا العديد من الجنسيات بغرض التعليم والحصول على الدراسات العليا في مجالات شتى، ولم تغفل الجاب الديني حيث أن العمارة الإسلامية حاضرة بقوة في معظم المساجد والأماكن الدينية، وقد اهتمت ماليزيا بالمستثمرين اهتماما بالغا حيث قامت بصناعة العديد من الصناعات الحيوية والكملة لذلك تطلب وكلاء في جميع أنحاء العالم، خاصة وأن الصناعة



الماليزية أخذت شهرة واسعة ولها خبراتها العميقة في هذا المجال. وتحدث فريد مبارك عن المرات المضاء في الجناح بأنه مقصود وذلك ليعبر عن المراسم الداخلية عن الضوء الخارجي ووجود ظلام كالحل لنا اهتمام بعمل هذا الأمر الكاحل لتسهيل مرور الزوار واكتشاف المقتنيات والاتجاهات بكل يسر وسهولة، مع تبطين الجدار بعهد اللوحة التي تضم آلاف من قطرات المياه التي تحتوي على تلك الحشرات كما ذكرنا سلفاً ووضعت بهذا الشكل للفت النظر والاهتمام ولجعل الزائر يرسخ لهذه الصورة الذهنية ويسال عنها ولتعلم كل من يزور الجناح أن ماليزيا لديها خامات تمكنها من استخلاص مواد لصناعة الأدوية والقدرة على دخول مجال تصنيع الأدوية بقوة.

أكثر من 100 ألف من الذكريات في المساحة المخصصة ل أرض الابتسامات في أكسبو 2020 دبي

عدد زوار جناح تايلاند تخطى الـ 100 ألف بعد أسبوعين فقط من الافتتاح

•• دبي- الفجر

يواصل جناح تايلاند مسيرته كأحد أشهر وأجمل الأجنحة في معرض "أكسبو" العالمي، وأعلنت اللجنة المنظمة التي تقف وراء نجاح هذا الجناح أنه منذ افتتاحه يوم الجمعة، 1 أكتوبر، استقبل أكثر من 100 ألف زائر. حيث غمرت السعادة الهولندية لوكا فان إرون البالغ من العمر 25 عاماً عندما علم أنه الزائر السعيد الحظ رقم مئة ألف الذي جال في الجناح يوم السبت 15 أكتوبر، وكان فريق تايلاند سعيداً أيضاً عندما علم أن لوكا ولد في باتوك، عاصمة تايلاند.

ونظراً للهوية الفريدة لتايلاند بما في ذلك تقاليدها والمأكولات المشهورة عالمياً والفنون الجاذبة وابتكاراتها الرائعة، وتوفر مجموعة البرامج اليومية والأسبوعية الخاصة بالحافلة بالكثير من الأنشطة لإسعاد العائلات والأصدقاء من جميع الفئات العمرية، يواصل آلاف العائلات من جميع أنحاء العالم التدفق إلى جناح تايلاند لتجربة عروضه الثقافية.

ويقع جناح تايلاند في منطقة التفتل على قطعة أرض تزيد مساحتها على 3600 متراً مربعاً، ويعتبر أكبر الأجنحة الممتلئة للدولة في التاريخ منذ 150 عاماً، حيث سيستمر في إبهار الزوار لتاريخ 31 مارس 2022. وتهدف تايلاند بمشاركة هذه إلى تسليط الضوء على قصتها المحفزة، حيث تأخذ هذه المساحة الديناميكية الزائرين في رحلة متممة يتعرفون خلالها على "تايلاند الرقمية" (ديجيتال تايلاند)، فضلاً عن رؤيتها الاقتصادية المدفوعة



تقنياً، وبالإضافة إلى ربط "أرض الابتسامات" ببقية العالم في معرض أكسبو 2020 دبي، يعمل الجناح على إظهار عجائب الثقافة التايلاندية الأصيلة. وبما أن كامل مساحة الجناح مملوءة بالألوان والديكورات الرائعة، فقد سحر الجناح - الذي يحمل شعار "معجزة الابتسامات Miracle of Smiles" - بمساره ورحلته الرقيقة والمفيدة والمبصرة عن الجوهر الحقيقي لتايلاند أكثر من مئة ألف زائر منذ افتتاحه أمام الجمهور. ويعتبر برنامج جناح تايلاند للعرض الحية، أحد عوامل الجذب الرئيسية فيه، والجدير بالذكر

إلى جانب هذه المشاهد ذات الطابع الخاص، تدمج

عروض "Thai Iconic" اليومية عادات تايلاند القديمة والحديثة بطريقة مذهلة. ويحتفل "Thai Fighting" بالقوة المذهلة للموي تاي أو الموي تاي أو "تيوكس تاي"، المسماة أحياناً باللامكة التايلاندية. كما يستكشف الإيقاع التايلاندي جمال الفن والموسيقى والرقص، وتدعو فنانة "Thai Miracle" المتفرجين لمشاهدة رقص ملكية رائعة مؤثرة بعنوان "خون"، وهي مدرجة الآن في قائمة التراث العالمي لليونسكو. كما يساعد سفراء الجناح الذين يتمتعون بمواهب عدة على ضمان حصول كل زائر على أقصى قدر ممكن من المتعة خلال تضيبة وقته في الفضاء السحري للجناح، بينما يساعد كل من راك ومالي أيضاً على نشر الحب والفرح في جميع أنحاء موقع "أكسبو".

ويوفر جناح تايلاند بيئة مبهمة للعديد من الفرص الرائعة لمحترفي الأعمال للنقاش والتعاون داخل فضاء رحب من الإبداع والاستدامة. والزوار من جميع أنحاء العالم مدعوون لتبادل الأفكار ومناقشة كيف يمكن للابتكار والتكنولوجيا الرقمية تعزيز الاقتصاد وتحقيق مستقبل أكثر استدامة.

وفي الوقت نفسه، يتمثل جزء رئيسي من العرض الجاذب للجناح من خلال برنامجه المثير للعرض الغامرة والفعاليات الخاصة، والتي تم اختيارها خصيصاً لتسليط الضوء على الهوية الفريدة لتايلاند بما في ذلك تقاليدها الرائعة والمأكولات المشهورة عالمياً والفنون الجاذبة وابتكاراتها الرائعة، وتوفر مجموعة البرامج اليومية والأسبوعية الخاصة بالكثير من الأنشطة لإسعاد العائلات والأصدقاء من جميع الفئات العمرية.

منوعات العقل

23

روسيا تغالب العالم بلغة الموسيقى والتراث في عرض

مبهري على مسرح دبي ملبنيوم في أكسبو 2020

•• دبي- الفجر

قدّمت روسيا ملامح من موسيقها وثقافتها الثرية لجمهور أكسبو 2020 دبي أمس في أول عرض فني ينظمه جناحها المميز على مسرح دبي ملبنيوم.

وأمتعت فرق مثلت مناطق مختلفة من روسيا الواسعة الجمهور في "حفل روسيا" على المسرح المفتوح الذي امتلأ مدرجاته في طقس صحو في اليوم الثامن عشر من فعاليات أكسبو 2020، الذي انطلق في أول أكتوبر ويستمر حتى نهاية مارس المقبل.

ورقص العشرات من الفنانين والمؤدين الروس في أزياء تقليدية تعكس الثقافات المختلفة للجمهوريات التي يتشكل منها الاتحاد الروسي بعدما أعلنت فيكتوريا لوبيريفا، سفيرة الجناح الروسي ومملكة جمال روسيا السابقة إطلاق سلسلة الفعاليات الثقافية والفنية التي ينظمها الجناح المميز طيلة أشهر أكسبو 2020 دبي الستة.

وقالت إيكاترينا بريبيكتوفا من قسم الاتصال الدولي للجناح الروسي: "يقدم جناحنا أحد أكثر البرامج الثقافية والتجارية ثراء بين الأجنحة المختلفة في أكسبو 2020 دبي. ونريد أن نظهر مدى العمق والتفاعل الذي تحفل به الثقافة الروسية".

وبدأت شابة روسية برداء تقليدي أبيض لثجي الرقص وسقط تصفيق مئات الحاضرين، بينما انعكست على الشاشة خلفها صور لتلوح الشمال الروسي القارس لتنتقل للحضور في دبي لحة من مشهد طقس مختلف كلياً.

وتلى المؤدية الشابة عشرات من الفتيات والشبان الذي قدموا صورة ملونة براقعة للتقاليد الروسية من هذه المنطقة في الشمال الذي يميزه الطقس البارد.

ولو أن التناقض بدا حاداً وواضحاً، لكن الجمهور استقبل بترحاب بالغ أيضاً فرقة أخرى، وهذه المرة من جنوب روسيا، حيث ارتدى أعضاؤها أزياء أخرى مميزة ليروي الناظرون ملحقاً آخر للتون الثقافي والفني في الدولة مترامية الأطراف.

ورقصت الشابات والشبان على أنغام موسيقى تقليدية صفق لها الجمهور كثيراً، كما أدى بعضهم أغنيات من التراث الروسي فتفاعل معها الحضور، سواء من الروس أو غيرهم، بشكل ملفت.

وقال هشام، وهو سوري مقيم بالولايات المتحدة إنه سعيد بحضور العرض، الذي رآه يعكس ملحقاً مختلفاً لروسيا.

وقال هشام "عرض جميل جداً في أول يوم لنا في أكسبو، رأينا رقصات رائعة". وأضاف "الحقيقة إن هذا العرض نجح في أن يقدم لنا جانباً من روسيا غير الذي نراه وتتابعه في الأخبار. طبعاً، رأينا الثقافة والتراث الروسيين". ومن وسط الحضور أيضاً، تحدثت ناتاليا، وهي روسية أتت خصيصاً من موسكو لحضور أكسبو 2020، عن فخرها بتراث بلدها.

وقالت وهي تتابع تفاعل الجمهور مع الرقصات والأغنيات الروسية "ياله من عرض جميل، لقد أحببته كثيراً. أكسبو مكان مذهل.. هذا أول يوم لي في أكسبو وزرت أجنحة مختلفة بينها إيطاليا وسويسرا".

ولا تزال في جعبة الجناح الروسي الكثير من فعاليات الأجنحة الثقافية الدسمة، وتقول إيكاترينا بريبيكتوفا من قسم الاتصال الدولي، إن التالي سيكون حفلاً للأطفال في 20 أكتوبر، حيث سيقيم مجموعة من الغنيين صغار السن.

وأضافت "تشارك روسيا بجناح مميز وأعتقد أننا من أكثر الأجنحة التي يزورها الناس في أكسبو 2020. زارنا حتى الآن آلاف الأشخاص، وكالات الفضاة الأوروبية كي تقود تحالفاً من أيام العطلات زارنا 12 ألف شخص وهو رقم قياسي حتى الآن بالنسبة لنا".



كما سيسلط الضوء على مبادرات الطلبة في الابتكارات الفضائية وأيضاً مبادرات مركز (تي سبيس)، وذلك من خلال ورشة عمل. وتحت شعار الابتكار، ستقدم سويسرا "كليرسيس"، وهي شركة ناشئة ولدت بمدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية، واختارتها وكالة الفضاة الأوروبية كي تقود تحالفاً من الشركات لتطوير تقنيات لالتقاط الأنقاض المتراكمة من الفضاء وإخراجها من مداراتها، بغية قيادة مفهوم الاستدامة في الفضاء. وتعد "كليرسيس"، المشروع الأول من نوعه في العالم وستُطلق أولى مهامها النشطة للتخلص من الأنقاض الفضائية في عام 2025.

بحضور البروفيسور «كلود نيكوليه» أول رائد فضاء سويسري

الجناح السويسري يسلط الضوء على التعليم، والبحث والابتكار خلال «أسبوع الفضاء» في أكسبو 2020 دبي

•• دبي- الفجر

يحتفل الجناح السويسري في أكسبو 2020 دبي، بأسبوع الفضاء من خلال عقد سلسلة من المناقشات، وورش العمل والمعارض على مدى يومي 20 والـ 21 من أكتوبر الجاري. وستشهد هذه الفعاليات حضور البروفيسور. كلود نيكوليه، رائد فضاء سابق، وأول رائد فضاء سويسري، إلى جانب خبراء دوليين آخرين في الفضاء من دولة الإمارات العربية المتحدة، سويسرا، اليابان، الهند، والولايات المتحدة الأمريكية لمناقشة علم الفلك، ودرس من الفضاء، والبحث والتطوير في علم الفلك الرادوي، ضمن قضايا أخرى.

وينظم الجناح السويسري تنظيم "أسبوع الفضاء"، بالتعاون مع "سويسنيكس"، الشبكة العالمية التي تربط بين سويسرا والعالم في مجالات التعليم، البحث والابتكار، ومركز الفضاء بمدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية، (تي سبيس)، و"كليرسيس"، وسويسيس آت يور سيرفيس، وجامعة الإمارات، وكل من الأجنحة الأسترالية، اليابانية والهندية المشاركة في أكسبو 2020 دبي.

قال مانويل سالتشلي، الفوض العام للجناح السويسري: "تمتلك سويسرا تراثاً تاريخياً في علم الفضاء منذ هبوط أول مهمة فضائية "أبولو 11" على القمر. لذا، فإن هذه الفعالية تُعد شديدة الأهمية لنا، وهي بمثابة

ضمن فعاليات أسبوع الفضاء في أكسبو 2020 دبي

الجناح الإيطالي يستضيف ندوة الفضاء من أجل المستقبل

•• دبي- الفجر

شارك عدد من خبراء الفضاء ورواد الصناعة الإيطاليين في ندوة "الفضاء من أجل المستقبل" التي نظمتها الجناح الإيطالي في أكسبو 2020، ضمن فعاليات أسبوع الفضاء، حيث تم تسليط الضوء على قضايا مهمة بينها مشاركة المعرفة ودور الشركات الصغيرة والمتوسطة والوحدات التي تعود على الناس من هذا المجال، وكذلك زيادة الصخور في الفضاء.

وقال باولو جليسينتي، الفوض العام لجناح إيطاليا في أكسبو 2020 دبي: "جناح إيطاليا مليء بالتمتع بالفرص المرتبطة باقتصاد الفضاء. وتمثل أهمية هذه الندوة في كونها مبادرة مهمة لتسليط الضوء، ليس فقط على الأجهزة والبرامج التي تتيح لكل الدول الوصول للفضاء، بل الأكثر أهمية أنها تعرض كيف يمكن للدول الأصغر حجماً تحقيق مكاسب بتكلفة أقل. وبما أن أكسبو 2020 حدث مهم يحظى بمتابعة واسعة، فإنه يمثل منصة ممتازة لمناقشة القضايا المتعلقة بالفضاء".

وتحدثت سيمونيلا دي بيبي، مدير مكتب الأمم المتحدة لشؤون الفضاء الخارجي، عن "وصول الجميع إلى الفضاء"، وهي مبادرة مشتركة يقدمها المكتب ووحدات فضاء ومؤسسات بحثية وكيانات صناعية.

وقالت: "هذه المبادرة تتيح فرصاً للدول الأخرى لدخول عالم الفضاء. تابعنا مؤخراً نموذجين أحدهما مشروع قمر صناعي صغير من جامعة نيريوي، والآخر لجامعة ماليزيا. وساهم كل



هذا في تسليط الضوء على الحاجة لضوابط وبروتوكولات حماية، ويساهم مكتب الأمم المتحدة لشؤون الفضاء الخارجي بشكل فعال في البحث عن حلول في هذا الصدد. وقالت ميشيل لافانيا، وهي أستاذة ميكانيكا الطيران في كلية بوليتيكو دي ميلانو بإيطاليا، إن اكتشاف الفضاء بطريقة هائلة يمكن أن يذهب بعيداً جداً في إدارة أفضل كوكبنا، وحل بعض من مشاكله، لكنها حذرت من أن تراكم الصخور في الفضاء قد وصل إلى نسب مقلقة. وأضافت: "تمت 6110 عمليات إطلاق منذ عام 1957. ومن المقرر أن هناك 29 ألفاً و430 جسماً تم إرسالها إلى الفضاء، 26 بالمئة منها عبارة عن أقمار صناعية 16 بالمئة منها تعمل هناك نحو 2300 قطعة من تلك الأجسام

منوعات العصر الرقمي

27

السفر للإمارات، الأكثر تصفحاً عبر البوابة الرسمية.. و523 ألف مشاهدة لتصفحات التأشيرات السياحية

•• أبو ظبي - و.ام.

تصدرت الصفحات المرتبطة بالسفر إلى الإمارات قوائم أكثر الصفحات مشاهدة عبر البوابة الرسمية لحكومة دولة الإمارات (U.A.E)، خلال الربع الثالث من عام 2021، فيما سجلت الصفحات المتعلقة بشروط التقديم على تأشيرات السياحة للدولة ما يزيد على 523 ألف مشاهدة في الفترة ذاتها. وكشفت هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية في بيانها خصت بها وكالة أنباء الإمارات، عن قائمة أكثر 10 موضوعات تصفحاً عبر البوابة والتي شملت: السفر خلال جائحة كوفيد-19، الاستعلام عن طلبات أذونات الدخول والتأشيرات، وتأشيرة الإقامة، التطعيم ضد فيروس كوفيد-19، الهوية الإماراتية، تأشيرة السياحة، العطلات العامة، تطبيق الحصن، إنفاذ القانون خلال انتشار جائحة كوفيد-19، تأشيرة الترانزيت.

وتعد الأحداث والفعاليات الدولية التي تشهدها الإمارات وفي مقدمتها "إكسبو 2020 دبي" أحد أبرز أسباب ارتفاع نسب تصفح الموضوعات العشر على البوابة نظراً لارتباط تلك المواضيع بشكل وثيق بالمعلومات والإجراءات الخاصة بتقديم الزوار من خارج الدولة، حيث شهد الربع الثالث من العام الجاري ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الزوار وعدد الحجوزات الفندقية من قبل الراغبين بالمشاركة في هذا الحدث الدولي الهام.

وأكدت أحلام عبدالرحمن الفيل مدير إدارة الاتصال المؤسسي في الهيئة أن تمامی أعداد مشاهدة الصفحات الخاصة بالسفر إلى الدولة يعكس نجاح مبادرة البوابة بنشر أحدث المعلومات الرسمية المتعلقة بالدولة على أوسع نطاق، مما مكنتها من التحول إلى إحدى أهم المنصات الرسمية الترويجية للدولة.

سانت ريجيس دبي، النخلة يحصد إحدى جوائز السفر العالمية 2021

•• دبي-الجزيرة

يحتفل فندق سانت ريجيس دبي، النخلة ولم يمر على افتتاحه سوى خمسة أشهر، بنجاحه في الفوز بإحدى جوائز السفر العالمية المرموقة، حيث حصل على لقب أفضل الفنادق الجديدة في الشرق الأوسط لعام 2021، بالإضافة إلى ترشيحه لنيل جائزة أفضل الفنادق الجديدة على مستوى العالم لعام 2021.

وتعد جوائز السفر العالمية أهم الجوائز المرموقة التي تسلط الضوء على الامتياز في مجال السياحة والسفر والضيافة، وتعنى بتكريم وتقدير الجهات العاملة في هذه المجالات والاحتفاء بتميزها في مختلف مناحي هذه القطاعات.

ويتم اختيار المرشحين عبر تصويت نخبة من المختصين العاملين في هذه المجالات كبار المدراء التنفيذيين ووكالات السياحة والسفر ومنظمي الرحلات السياحية والوكلاء ووسائل الإعلام، إلى جانب تصويت الجمهور، ما يجعل نيل إحدى هذه الجوائز إنجازاً يستحق الفخر والثناء.

ومن جانبه، قال السيد مروان فضل، المدير العام لفندق سانت ريجيس دبي، النخلة معلقاً على هذا النجاح: "نحن فخورون للغاية بحصولنا على هذا التكريم الرفيع من أحد أهم برامج الجوائز المرموقة في مجال السياحة والسفر.

وأضاف: "إنه لشرف عظيم لنا وإنجاز مذهل بالنسبة لأعضاء فريق العمل أن يروا ثمار جهودهم المستمرة وتفانيهم في تقديم تجارب ضيافة فريدة عبر هذا التكريم العالمي الهام.

وقال السيد فاضل "نحن متحمسون للترحيب بالضيوف والزوار الجدد في الفندق ليحصلوا على تجربة إقامة لا تنسى يستمتعون خلالها بنكهة الضيافة الشرق أوسطية الأصيلة المتمثلة بإرث سانت ريجيس العريق الفني عن التعريف.

وفي حديثه عن الجائزة، قال السيد غراهام كوك، مؤسس جوائز السفر العالمية: "على الرغم من التحديات المستمرة التي يواجهها قطاعنا، يسعدنا أن نخبركم أن برنامج جوائز السفر العالمية لهذا العام قد شهد أرقام تصويت شهرية قياسية، في حين يستمر موقعنا الإلكتروني في تلقي زيارات بحث تفوق أي عام مضى. وما يدل على أن رغبة الناس في السفر باتت أقوى من الأزمات السابقة وعلى بلوغ التعامل العالمي ذروته. وتترافق عودة الحجوزات مع توجه جدير بالملاحظة، حيث يبحث المستهلكون عن أفضل المنتجات السياحية حول العالم، ما يعني أن الفوز بإحدى جوائز السفر العالمية أصبح أكثر جدارة من ذي قبل".

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٢٠ أكتوبر ٢٠٢١ العدد ١٣٣٧١

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وتحميل التسجيل / المالك: كالفريدو ش.م.ح. ذ.م.م
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: CALFREDDO

الرمز: 359790 بتاريخ: 2021/09/19

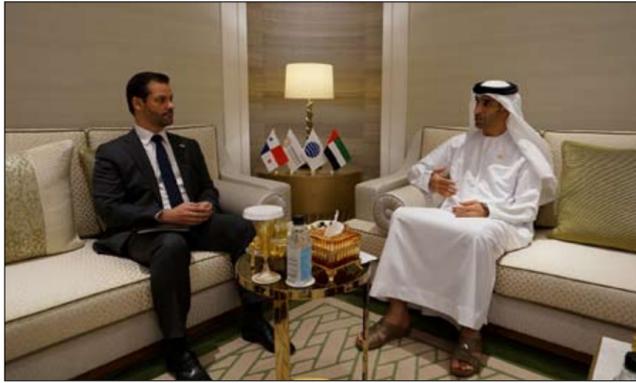
بيانات الأولية:
باسم: كالفريدو ش.م.ح. ذ.م.م
الموطن: مركز كرميلان للأصناف، منطقة حرة رأس الخيمة، الإمارات العربية المتحدة. هاتف: 9614981762 فاكس: 971521778665
العنوان: CALFREDDO@CALFREDDO.CO.UK
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بقلعة: II
أجهزة للإدارة والشقة وتوزيع البضائع والظهور والتبريد والتجفيف والتعبئة وإعداد المياه والأغراض الصحية.

وصف العلامة: كلمة CALFREDDO باللغة اللاتينية باللون الأحمر والأزرق واسطها خط الاشراف لقط:

فعل في لديه إغتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً بإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

خلال لقاء الزبدي مع وزير التجارة والصناعة البني على هامش إكسبو 2020 دبي

الإمارات وبنا تبحتان تطوير التعاون الاقتصادي وتوسيع آفاق الشراكة



من بين دول العالم من حيث رصيد الاستثمارات الأجنبية المباشرة الواردة إلى دولة الإمارات حتى مطلع عام 2020، وينمو بلغ 6% مقارنة مع مطلع عام 2019، ويرصد تراكمي وصلت قيمته إلى نحو 1.76 مليار درهم، وتتنوع استثمارات بنما في الإمارات لتشمل مجموعة من القطاعات الاقتصادية، أبرزها: النقل والتخزين، وتجارة الجملة والتجزئة، والتعدين واستغلال المحاجر، والأنشطة المهنية والعلمية والتقنية، الأنشطة العقارية، والتصنيع، والبناء والتشييد.

التي تعزز التحول نحو نموذج اقتصادي جديد أكثر مرونة واستدامة وتفتح آفاق أوسع للشراكات الاستثمارية والتجارية.

وأكد معالي الزبدي على أهمية تعزيز التعاون على المستويين الحكومي والخاص، وتنوع أنشطة التعاون الاقتصادي على كافة الأصعدة، وتوسيع نطاق التعاون التجاري والاستثماري خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى أن بنما تعد بوابة استراتيجية لمرور تجارة دولة الإمارات إلى الدول اللاتينية، وشريكا تجاريا مهماً في منطقة أمريكا الوسطى، وحقق حجم التبادل التجاري غير النفطي بين دولة الإمارات وجمهورية بنما خلال العام الماضي 2020 بنحو 17% مقارنة مع عام 2019، وخلال النصف الأول من العام الجاري بنسبة 107% مقارنة مع النصف الأول من 2020، كما حقق بنما بنسبة 165% خلال الخمس سنوات السابقة.

ودعا الزبدي مجتمع الأعمال في بنما إلى تعزيز حضوره في معرض إكسبو 2020 دبي، باعتباره المنصة العالمية الأبرز لعرض المنتجات والخدمات والوصول إلى أسواق من مختلف دول العالم وعقد شراكات جديدة تخدم الخطط المستقبلية.

جدير بالذكر أن جمهورية بنما تأتي في المرتبة 35

•• دبي - و.ام.

عقد معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزبدي وزير دولة للتجارة الخارجية، لقاءً ثنائياً مع معالي رامون مارتيناز دي لاغوارديا وزير التجارة والصناعة لدى جمهورية بنما، على هامش معرض إكسبو 2020 دبي، لبحث أطر تطوير العلاقات الاقتصادية وتوسيع آفاق الشراكة في المجالات ذات الأهمية المشتركة.

وناقشا الوزيران خلال اللقاء سبل تحقيق مستويات أعلى من الشراكة الاقتصادية، من خلال استكشاف مجالات جديدة للتعاون بين البلدين، والاتفاق على مسارات جديدة للتكامل الاقتصادي والتنموي خلال المرحلة المقبلة وزيادة التبادلات التجارية وتدفعات الاستثمار بين البلدين وبما يدعم الأجندة الاقتصادية لدى الجانبين.

وأقر خطوات عملية لتطوير العلاقات التجارية والاستثمارية وتسهيل وصول المستثمرين ورواد الأعمال إلى أسواق البلدين والاستفادة من الفرص الواعدة التي توفرها.

واستعرض معالي الزبدي أبرز التطورات التي شهدتها اقتصاد دولة الإمارات، وأطلعه على مشاريع الخمسين والحزم والمبادرات الاستراتيجية والتنوع



وتهدف الورشة إلى التعرف على مراحل الشغف واكتساب مهاراته والتعلم من تحديد سمات الشخصية الشغوفة والتغلب على العقبات الفكرية وأهمية الابتكار في ريادة الأعمال، من جانبها أوضحت ليلي السعدي أساسيات نجاح المشاريع والصفات الخاصة برائد الأعمال وضرورة التحلي بروح المغامرة والتعلم المستمر لتحول الأفكار إلى مشاريع قائمة، وقدمت للحضور نبذة عن مشروعيها وكيفية مواجهة العقبات وتحولها لفرص نجاح.

يذكر أن برنامج "إشراق" يسعى إلى تنمية المهارات والمعارف في مختلف المجالات لدى الأسر المنتجة في الإمارة، وإحداث نقلة نوعية في أداء وتطوير المشاريع والأفكار، من خلال ورش العمل التي ينظمها للمشاركين في الجانب الاستشاري، والذي يتضمن: استشارات مالية وقانونية واقتصادية وبيانات مكانية وأخرى لاكتشاف المواهب.

مجلس سيدات أعمال عجمان يستهل الورش التدريبية للبرنامج الوطني إشراق بورشتي «إدارة المواهب بين أفراد الأسرة» «شفافية الأعمال»

في فريق الأسرة للتعامل مع المواهب والقدرات الموجودة في الفريق. كما تم تسليط الضوء على أساليب تنمية وتعزيز القدرات واستغلال المواهب والعمل على تجاسدها، فضلاً عن طرق تحسين مستوى أداء الفريق والتعامل مع التحديات التي قد تواجهه. ووردت الورشة الأخطاء الشائعة في التعامل مع المواهب ومعايير نجاح الأسرة القيادية. وتناولت ورشة شغف ريادة الأعمال التي قدمتها نورة الشامسي، مفهوم لاكتشاف الشغف والفرق بين الشغف الحقيقي والعشوائي وسمات الشغوفين والاستفادة من تحويله لعمل ريادي

ورائدات الأعمال والمشاركين في البرنامج وسيدات الأعمال عضوات المجلس. وقالت الدكتورة أمينة خليفة آل علي، رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان، أن المجلس حرص على تقديم الجانب الاستشاري للأسر المنتجة في إمارة عجمان، بما يواكب سعي المجلس للمساهمة الفعالة بتحقيق أهداف استراتيجية تشجيع لدولة الإمارات لدى الأسر المنتجة وسيدات ورائدات الأعمال، وذلك عبر البرنامج الوطني "إشراق"، الذي يهدف إلى نشر ثقافة العمل الحر وتشجيع الأسر الإماراتية على تحويل المجتمع المحلي من مستهلك إلى منتج. وأكدت: "يستمر مجلس

سيدات أعمال عجمان في تقديم كافة سبل الدعم لسيدات الأعمال وعضوات المجلس، عبر تنظيم عدد كبير من ورش العمل المتخصصة والتي يقدمها نخبة من أبرز المدربين من المؤسسات والجهات المتخصصة عالية المستوى، وبما يخدم أهداف برنامج "إشراق" لتمكين الأسر الإماراتية اقتصادياً، ومساعدتهن على الإبداع والابتكار في تطوير منتجاتهم وزيادة تنافسيتها وتوسيع أسواقها مستقبلاً. هذا وناقشت ورشة إدارة المواهب بين أفراد الأسرة، سبل اكتشاف المواهب في فريق الأسرة الواحدة والتعرف على طبيعة كل فرد من أفراد الفريق. كما تناولت واجبات القيادي

•• عجمان - الفجر:

إستهل مجلس سيدات أعمال عجمان سلسلة الورش التدريبية المتخصصة ضمن البرنامج الوطني إشراق في نسخته الثانية بورشتي عمل تحت عنوان: "إدارة المواهب بين أفراد الأسرة" و "شفافية الأعمال" والتي تستهدف رواد ورائدات وعضوات المجلس.

حضر ورشتي العمل سعادة الدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان، وقدم ورشة إدارة المواهب بين أفراد الأسرة، مستشار إدارة الأعمال، شهيد فيصل البياقر، مدرب الرخصة الدولية لريادة الأعمال، ومؤسس ومدير عام شركة "نيوتلوجي للإستشارات" في الكويت، وقدمت ورشة شغف ريادة الأعمال، مستشارة التدريب نورة حمد الشامسي ورائدة الأعمال ليلي السعدي، وذلك بحضور رواد

لناقشة الدور الحاسم للهيدروجين في مزيج الطاقة المتجددة في المستقبل أديك 2021 يجمع نخبة من أبرز خبراء الطاقة العالميين



للغاز وكريستوف نويس، رئيس قسم الهيدروجين الأخضر لدى شركة تيسينكروب وجون كينت، كبير مسؤولي نقل الطاقة في شركة كينت والسياسي إيستمان، الشريك المؤسس ورئيس شركة إنتركونتيننتال للطاقة وبيول بوجرز، نائب الرئيس شركة شل للهيدروجين وأندى همنغواي، رئيس تحسين الطاقة والابتكار لدى شركة وود بي إل سي وبراندون سينسر رئيس صناعات الطاقة لدى شركة إيه بي بي ودانيال تيشمان، الرئيس التنفيذي لشركة هيدروجينوس ورود كريستي، نائب الرئيس التنفيذي لحلولا الآلات التوربينية والعمليات لدى شركة بيكر هيوو.

الاقتصاد هيدروجين مستدام ووضع إطار للسياسة لتعزيز نشر الهيدروجين وإعادة تخصيص سلاسل القيمة وإدارة ديناميكيات العرض والطلب ورفع المستوى.

ومن بين نخبة المتحدثين الخبراء المشاركين في جلسات أديك للهيدروجين الدكتور سمير ج. سرحان، مدير العمليات، بشركة إير بروكتكس وهارتن هيوستن، نائب رئيس مجلس إدارة شركة تيلوريان



•• أبو ظبي - الفجر:

سيجمع مؤتمر أديك 2021 الذي سيتم انعقاده مباشرة بعد مؤتمر الأمم المتحدة المناخي (كوب 26)، الثالث من الوزراء وصناع القرار وقادة الأعمال من جميع أنحاء العالم لتبادل وجهات النظر حول كيف يمكن للهيدروجين في تقديم نهج شامل ونظيف ومتكامل بنض الوقت لمتختلف قطاعات الطاقة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

ويقام معرض ومؤتمر أبو ظبي الدولي للبتروكيمياء (أديك 2021) تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة في الفترة الممتدة من 15 إلى 18 نوفمبر 2021 في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض (الديك)، وتستضيفه شركة بتروكيمياء الوطنية (أدوك) بدعم من وزارة الطاقة والبنية التحتية بدولة الإمارات وغرفة أبو ظبي ودائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي.

ووفقاً لآخر وأحدث تقرير صادر عن جولدمان ساكس، فإنه يمكن أن يلي الهيدروجين الأخضر ما يصل إلى 25% من متطلبات الطاقة في العالم في أقل

«إنجازات» توقع اتفاقية تعاون مع «دل تكنولوجيز» لدعم وتيرة التحول الرقمي

المتخصص وحواجز الخدمة والمنتجات التي توفرها دل تكنولوجيز. وتتطلع الشركتان لتسخير مواردهما لتتخطى المزيد من التعاون لتقديم خدمات شاملة توفر أفضل التجارب الرقمية لعملاء إنجازات.

وقد أحدثت التكنولوجيات تحولاً لافتاً في أساليب عمل الشركات على مدار السنة الماضية، وكان لها أثراً كبيراً في تسريع وتيرة الابتكار وتعزيز الكفاءة، وتنظيم العمليات، الأمر الذي ساهم في زيادة الاستثمار في التقنيات الرقمية ورفع الطلب عليها. وأشارت نتالغ "مؤشر التحول الرقمي" الصادر مؤخراً عن شركة دل تكنولوجيز إلى أن أكثر من 90% من المؤسسات في دول الإمارات من تسريع "بعض" برامج التحول الرقمي الخاصة بها هذا العام. وعند مقارنة ذلك بالمعيار العالمي البالغ 80%، فإنه يشير إلى أن المؤسسات في

•• أبو ظبي - الفجر:

في خطوة أخرى نحو مسيرة تعزيز الشراكات بين القطاعين العام والخاص، وقعت أمس شركة "إنجازات" على هامش مشاركتها ضمن فعاليات "أسبوع جيتكس للتقنية 2021" اتفاقية تعاون استراتيجية مع شركة "دل تكنولوجيز" لتعزيز قيمة الخدمات التي تقدمها الشركة للهيئات الحكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتم التوقيع على الاتفاقية من قبل كل من السيد أسامة ذهبية، الرئيس التنفيذي لشركة إنجازات، ومحمد أمين، النائب الأول للرئيس لمنطقة الشرق الأوسط وروسيا وإفريقيا وتركيا في دل تكنولوجيز. وتمكن هذه الاتفاقية شركة "إنجازات" من الاستفادة من فرص التدريب



خلال سلسلة اجتماعات على هامش «المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال» الذي احتضنه «إكسبو 2020 دبي»

الإمارات تبحث سبل تعزيز التدفق التجاري والاستثماري مع دول قارة أفريقيا



لتدقيق التجارة والاستثمارات على المستوى الإقليمي والعالمي، مشيراً إلى أن دولة الإمارات توفر فرصاً واعدة للمصدرين من الدول الأفريقية حيث تتيح إمكانية الوصول إلى أسواق جديدة، بالاعتماد على بنيتها التحتية المتطورة التي تربط الدولة من خلال الموانئ والمطارات بأكثر من 400 مدينة حول العالم، فضلاً عن البيئة التشريعية والتنظيمية المحفزة للأعمال والاستثمارات. وأعرب الزبدي عن تطلعه إلى مواصلة اللقاءات والمناقشات مع الوزراء وكبار المسؤولين من الدول الأفريقية للوصول بالعلاقات التجارية والاستثمارية بين دولة الإمارات والدول الأفريقية إلى آفاق جديدة مع النمو والازدهار.

لما تتمتع به من فرص استثمارية هائلة في قطاعات حيوية واستراتيجية مهمة لدولة الإمارات مثل الطاقة المتجددة والزراعة والخدمات اللوجستية. وأضاف معاليه: تسعى دولة الإمارات لتوطيد أواصر التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري مع قارة أفريقيا، وخصوصاً أن هناك رؤى مشتركة بين الجانبين لتحقيق التنمية المستدامة عبر مشاريع تخاطب المستقبل مثل الهيدروجين الأخضر والطاقة المتجددة ونشر حلول التكنولوجيا الزراعية وهو ما تم التركيز عليه خلال الاجتماعات المشتركة مع الوزراء وكبار المسؤولين. وقال معالي الزبدي: إن دولة الإمارات تواصل تنفيذ خططها الطموحة لترسيخ مكانتها كقوة عالمية رئيسية

وزير الصناعة والتجارة في زيمبابوي، ومعالي كارلوس ألبرتو فورتيس ميكيتا، وزير الصناعة والتجارة في موزمبيق، ومعالي ماوين ديجز، وزير التجارة والصناعة في ليبيريا، ومعالي ثابيسو بول، وزير التجارة والصناعة في ليسوتو، ومعالي إدوارد هينجا ساندني، وزير التجارة والصناعة في سيراليون، ومعالي ندير نايجل حميد حسن وزير المالية والتخطيط الاقتصادي والتجارة في سيشيل، وديفيد أوسيانبي، أمين عام وزارة التصنيع والتجارة وتنمية المشاريع في كينيا، وأدماسو تاديسي، رئيس بنك التجارة والتنمية الكيني. وأكد معالي الدكتور ثاني الزبدي أن دولة الإمارات تسعى لتوطيد العلاقات التجارية والاستثمارية مع دول القارة الأفريقية، وذلك بدعم من استراتيجيتنا الرامية إلى تعزيز الثقافة المؤسسية التي تتمحور حول التعاملين. ونوه الرئيس التنفيذي لمصرف الشارقة الإسلامي بأن هذه الخطوة ستسهم في تعزيز تصنيف المصرف دولياً، حيث حل المصرف مؤخراً في المركز الـ 92 على مستوى المنطقة ضمن قائمة مجلة "فوربس" العالمية الأسبوعية لعام 2021، التي تضم أكبر الشركات في المنطقة وأكثرها نجاحاً في مختلف القطاعات، وفق معايير محددة تشمل القيمة السوقية، وحجم المبيعات، وصافي الأرباح، وإجمالي الأصول.

وفي مقدمتها الشركات الأفريقية. كابويوي، الأمين العام لمنظمة السوق المشتركة لشرق وجنوب أفريقيا "الكوميسا"، أشار الزبدي إلى الفرص المتاحة لزيادة حجم التبادل التجاري الحالي بين دولة الإمارات و21 دولة أفريقية عضوة في "الكوميسا" من خلال تعاون أكبر في مجالات مثل الخدمات اللوجستية والتكنولوجيا المتقدمة.

وركز ثاني الزبدي في اجتماعه مع معالي نتابازي هاربيت، وزيرة دولة للتجارة بجمهورية أوغندا، على الفرص الاستثمارية في قطاعات الزراعة والمعادن والتجزئة، وتطرق الجانبان إلى إمكانية الاستثمار في أنظمة الري والتكنولوجيا الزراعية التي يمكن أن تعزز إنتاج المحاصيل الرئيسية مثل البن والكاكاو والشاي والقطن والزهو. وفي سياق متصل، استحوذ قطاع الطاقة المتجددة، وتحديدًا الهيدروجين الأخضر، على أبرز النقاشات التي دارت في لقاء معالي الزبدي مع كل من معالي الناه بنت حمدي ولد كناس وزيرة التجارة والصناعة والصناعة التقليدية والسياحة في موريتانيا، ومعالي لوسيا إيومبو، وزيرة التصنيع والتجارة في ناميبيا، وسلطت كل من الوزيرتين الضوء على مشاريع الهيدروجين الأخضر الجارية في دولتيهما، حيث تأمل موريتانيا في تأمين 40 مليار دولار من الاستثمارات الأجنبية المباشرة لتطوير موقعين للإنتاج. كما أجرى معالي الزبدي محادثات بناءً على كل من معالي سيكاي نزينزا،

ومعالي معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزبدي وزير دولة للتجارة الخارجية، سلسلة من الاجتماعات مع وزراء ومسؤولين ورجال أعمال من الدول الأفريقية لبحث سبل تحفيز تدفق التجارة والاستثمارات بين دولة الإمارات ودول القارة، وذلك على هامش المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال الذي نظمته غرفة دبي واحتضنه "إكسبو 2020 دبي" بحضور ومشاركة أكثر من 1000 من رؤساء الدول وصناع السياسات وقادة الأعمال البارزين في قارة أفريقيا للتوافق حول الأولويات الاستراتيجية الرئيسية للقارة السمراء.

وخلال الاجتماعات، استعرض الزبدي الفرص والإمكانات الاقتصادية أمام الشراكة الإماراتية الأفريقية في قطاعات مثل الطاقة المتجددة والزراعة والمعادن والخدمات اللوجستية. وأطلع الدكتور الزبدي معالي الوزراء خلال اللقاءات على التطورات التي شهدتها البيئة الاقتصادية لدولة الإمارات خلال المرحلة الماضية، بما في ذلك مشاريع الخمسين والشارقة الاقتصادية الجديدة والمبادرات النوعية التي أطلقتها الدولة للتحوّل إلى نموذج اقتصادي جديد قائم على المعرفة ويسهم بالبرونة والتنافسية والاستدامة، ويحتضن المواهب والمشاريع الريادية، مشيراً معاليه إلى أن هذه المنظومة الاقتصادية الحديثة توفر حوافز و فرصاً جديدة وواحدة للاستثمار والشراكة مع مختلف الأسواق العالمية،



بديل عن الدفع النقدي وبطاقات الائتمان البلاستيكية
دائرة المالية المركزية بالشارقة
تطلق المحفظة الرقمية «تحصيل باي»

•• الشارقة-الفجر:

تسهيلاً على عملائها وتحقيقاً للاستراتيجية العامة للتحوّل الرقمي في الإمارة، أطلقت دائرة المالية المركزية بالشارقة، مؤخراً، المحفظة الرقمية «تحصيل باي»، التي يمكن استخدامها من قبل الأفراد والشركات بطريقة سهلة وأمنة للدفع من خلال المنصات الرقمية، مثل البوابات الرقمية وتطبيقات الهواتف الذكية كبدل عن الدفع نقداً أو بواسطة بطاقات الائتمان البلاستيكية.

تسهيل إجراء كافة المعاملات المالية
الإحصائية بنظام الإيصال الذكي "تحصيل"
وتعمل هذه المحفظة على تسهيل إجراء كافة المعاملات المالية الخاصة بنظام الإيصال الذكي "تحصيل" والتطبيق في كافة دوائر حكومة الشارقة والعديد من الدوائر شبه الحكومية والخاصة في الإمارة، بحيث يمكن للمعامل دفع رسوم المعاملات إلكترونياً بواسطة الأموال المودعة في حساب "تحصيل" أو بطاقات الائتمان المخزنة داخل المحفظة بشكل آمن وسريع دون الحاجة إلى إدخال بيانات الدفع في كل مرة.

تحقيقاً لاستراتيجية التحول الرقمي في الإمارة
وقالت هدى الياسي، مدير إدارة النظام المالي في دائرة المالية المركزية بالشارقة: "تماشياً مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتحقيقاً لاستراتيجية التحول الرقمي في الإمارة، نعمل بشكل مستمر على تحديث وتطوير خدماتنا من أجل التسهيل على التعاملين، وتمكينهم من إنجاز معاملاتهم من خلال نظام "تحصيل"، بكل سهولة وسرعة وأمان. وأشارت إلى أن خدمة "تحصيل باي" الجديدة تتضمن بيانات صاحب الحساب، ومعلومات البطاقات الائتمانية الخاصة به، ومعلومات الدفع في مكان واحد، بالإضافة إلى الأموال المخزنة التي قام المستخدم بإضافتها إلى المحفظة من خلال إيداع النقود في المحفظة لدى أي من مراكز الشحن المعتمدة أو من خلال التحويل المباشر من حساب المصرفي إلى محفظته الرقمية.

توفير الخدمات الحكومية على مدار الساعة لتعاملي الجهات الحكومية
وتعد هذه الخدمة جزءاً من نظام الإيصال الذكي "تحصيل"، الذي طوّرته دائرة المالية المركزية بجهود فرق عملها، نظام دفع إلكتروني متميّز ويطلق في جميع الجهات الحكومية بإمارة الشارقة، وأسهم منذ إنطلاقه في توفير الخدمات الحكومية على مدار الساعة لتعاملي الجهات الحكومية، كما قلل من مخاطر استخدام النقد، وأضاف العديد من المزايا للاستخدام الأمثل لتقنيات الدفع الإلكتروني الحديثة. وتعمل دائرة المالية المركزية بالشارقة على تحقيق عدد من الأهداف الاستراتيجية التي تمكن في إدارة وتنمية وتوفير السهولة النقدية، وتطوير منظومة موازنة الأداء، وتنفيذ سياسات مالية متكاملة وفعالة، وبناء نموذج عالي في المالية العامة، وتمكين التحول الرقمي، وتطبيق خدمات بشفافية عالية، إضافة إلى تعزيز منظومة الرقابة الداخلية، وتمكين الموارد البشرية الواعنة، وتطوير ثقافة التميز والابتكار وإدارة الأداء المؤسسي.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 أكتوبر 2021 العدد 13371

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك / كالفريدو ش.م.ح. د.م.
طلب لتسجيل براءات العلامة التجارية: CALFREDDO

المودعة بتاريخ: 359791 بتاريخ: 2021/09/19
ببراءة الأولوية:

باسم: كالفريدو ش.م.ح. د.م.
الموطن: مركز كومبس للأصل - شارع الشهباء - منطقة الصناعية - منطقة حرّة رأس الخيمة - الإمارات العربية المتحدة. هاتف: 9752178665 فاكس: 9614981762
البريد الإلكتروني: CALFREDDO@CALFREDDO.CO.UK

وصف العلامة: كلمة CALFREDDO بلقطة اللاتينية باللون الأحمر والأزرق وأسفلها خط الانترلاط:

فعل من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

«أبوظبيي للزراعة»

تستعرض مشاريعها الذكية خلال «جيتكس للتقنية»

•• أبوظبي - وام:

تستعرض هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عدداً من مشاريعها الذكية المخصصة لخدمة قطاع الزراعة بتقنية النبتات والحيواني خلال مشاركتها في "جيتكس جلوبال 2021" ضمن جناح حكومة أبوظبي الرقمية. وقال يعقوب العوضي مدير قسم التخطيط والمشاريع في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية إن "جيتكس للتقنية" يعد فرصة مثالية لتسهيل الضوء على التطبيقات الذكية والمشاريع التي ابتكرتها الهيئة لخدمة قطاع الزراعة والغذاء والثروة الحيوانية في أبوظبي والتي تعتمد على أحدث التقنيات بما في ذلك تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي لرفع كفاءة العمل واستدامة القطاع الزراعي وتعزيز منظومة الأمن الحيوي بالإضافة إلى معالجة النقص التكنولوجية التي تشهدها كافة القطاعات في الدولة. وأضاف العوضي أن الهيئة تركز هذا العام على الترويج لأحدث تطبيقاتها الإلكترونية المخصصة للمزارعين في توقعات استيراد الأغذية والأعلاف الحيوانية في الدولة.

تمهيداً لعرضه على الجمعية العمومية

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

بما يؤهلنا إلى أن تصبح مؤسسة أقوى وأكثر مسؤولية، تعمل على توليد قيمة كبيرة لجميع الأطراف المعنية، وذلك بدعم من استراتيجيتنا الرامية إلى تعزيز الثقافة المؤسسية التي تتمحور حول التعاملين. ونوه الرئيس التنفيذي لمصرف الشارقة الإسلامي بأن هذه الخطوة ستسهم في تعزيز تصنيف المصرف دولياً، حيث حل المصرف مؤخراً في المركز الـ 92 على مستوى المنطقة ضمن قائمة مجلة "فوربس" العالمية الأسبوعية لعام 2021، التي تضم أكبر الشركات في المنطقة وأكثرها نجاحاً في مختلف القطاعات، وفق معايير محددة تشمل القيمة السوقية، وحجم المبيعات، وصافي الأرباح، وإجمالي الأصول. إلى ذلك، أعلن مصرف الشارقة الإسلامي عن ارتفاع أرباحه الصافية بنسبة 29.6%، حيث بلغ صافي الربح 458.0 مليون درهم، في فترة التسعة أشهر المنتهية في 30 سبتمبر 2021 مقارنة بـ 353.4

تمهيداً لعرضه على الجمعية العمومية

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مدعومة ومعمزة بحملات تطعيم ريادية، بالإضافة إلى الاعتماد على مختلف التدابير والإجراءات الاحترازية والوقائية الهادفة إلى تحقيق أعلى درجات السلامة والعافية للجميع. وأضاف أن المستثمرين من مختلف أنحاء العالم أظهروا ثقة قوية في أسواق المال في دولة الإمارات العربية المتحدة عموماً، ومصرف الشارقة الإسلامي خصوصاً، حيث شهد المصرف تحسناً ملحوظاً في أداء سعر المسهم منذ بداية العام الجاري، ومن هنا فإن زيادة نسبة تملك الأجانب إلى 40% تمثل تحافاً إضافياً جديداً لتعزيز أداء المصرف، مع استمرار مواكبته للتعاقد المتسارع الذي تشهده البيئة الاقتصادية التي تعاطت مع جائحة كورونا بكل دقة، ما أسهم في تحقيق مستويات متقدمة من التعاليج من هذه الجائحة التي اجتاحت العالم.. حيث تتميز السياسة المالية للدولة بالحيوية والفاعلية، إذ تبنت الإمارات سياسات مالية فعالة،

تمهيداً لعرضه على الجمعية العمومية

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%

مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي يوافق على رفع سقف نسبة تملك الأجانب إلى 40%



منوعات الغذاء

33

تحدث الإنفلونزا عادة من أكتوبر إلى مارس، وتبلغ ذروتها في يناير أو فبراير. ولكن بعض الاعتبارات المهمة قد تجعلنا، الموسم المقبل، نواجه مرضاً أكثر حدة من المعتاد، ولا يمكن التنبؤ به. وأدى عدم وجود موسم إنفلونزا شديد الخطورة في 2020/2021 إلى وضع المرض المميت في بعض الأحيان، طي النسيان، خاصة بعد الخسائر المدمرة لوباء "كوفيد-19". لكن الخبراء يحذرون من أن الإنفلونزا يمكن أن تحقق عودة دراماتيكية هذا الشتاء بعد أسوأ جائحة.



هل سنواجه موسماً سيئاً لا يمكن التنبؤ به للإنفلونزا هذا العام؟

في الحفاظ على الإنفلونزا في مكانها. وينصح الدكتور داوود بالقول: "نفس التباعد الاجتماعي والاحتياطات الصحية التي تحمي من فيروس كوفيد تحمي أيضاً من الإنفلونزا. أعتقد أن أحد الدروس المهمة التي ستفيدنا جيداً في المستقبل هو الابتعاد عن الآخرين عندما تكون هناك أعراض تنفسية".

دقيقة كما هي عادة. وهذا يشكل خطرين رئيسيين: قد تكون الفيروسات الجديدة استولت على مناعة أقل بين السكان، وربما لا تنطبق اللقاحات مع هذه الفيروسات جيداً وتوفر حماية محدودة". وينصح الدكتور ريتشارد داوود من عيادة "فليت ستريت" بأن نفس الاحتياطات المتخذة مع "كوفيد-19" ستساعد

وتضاءلت مناعتهم قد يواجهون خطراً أكبر للإصابة بالعدوى والأمراض الخطيرة. وسيستغرق نظام المناعة لدينا وقتاً أطول قليلاً للتعرف على الفيروس. وهذه الاستجابة المتأخرة إلى جانب عدد قليل من الأجسام المضادة الموجودة قد تعني أن لديك يومين أو ثلاثة أيام إضافية من أعراض الإنفلونزا.

ويعتقد الخبراء أن المستوى المنخفض لانتقال الإنفلونزا في العام الماضي يرجع إلى حد كبير إلى الإجراءات الوقائية التي اتخذها العديد من الأشخاص للحد من انتشار "كوفيد-19".

ولكن نظراً لتغير سلوكنا إلى ما كان يعتبر طبيعياً تقريباً قبل جائحة الفيروس التاجي (تخفيف القيود الصارمة المتعلقة بـ "كوفيد-19")، فقد زاد خطر حدوث موسم إنفلونزا سيئاً.

قال مارتين ميكائيليس، أستاذ الطب الجزيئي في جامعة كينت، لوق "إكسبريس" البريطاني: "هناك بالفعل خطر من أن نواجه موسم إنفلونزا سيئاً، لأن إجراءات كوفيد-19 ربما أشرت على ديناميكيات الإنفلونزا. الفيروسات المنتشرة في البشر وقدرتنا على التنبؤ بسلاسل فيروسات الإنفلونزا التي ستسبب التقشي التالي. وعادة، هناك تغييرات طفيفة بين فيروسات الإنفلونزا التي تنتشر سنة بعد أخرى. ومع ذلك، في بعض الأحيان، يتولى فيروس إنفلونزا جديد تماماً السيطرة الكاملة، حيث توجد مناعة محدودة أو لا توجد مناعة مسبقة لدى البشر".

وتابع: "ينتج عن هذا بعد ذلك أوبئة الإنفلونزا، مثل الإنفلونزا الإسبانية (1918-1920)، والإنفلونزا الآسيوية (1957-1958)، وإنفلونزا هونغ كونغ (1968-1969)".

وتابع البروفيسور ميكائيليس: "في العادة، يتم مراقبة فيروسات الإنفلونزا المنتشرة بين البشر عن كثب للتنبؤ بالسلاسل التي ستكون هي السائدة في موسم الإنفلونزا الشتوي القادم. وعادة ما تكون هذه التنبؤات جيدة جداً، ولكن في بعض الأحيان تحدث مفاجآت". ونظراً لأن تكوين اللقاح السنوي للإنفلونزا يعتمد على هذه التوقعات، فإن عدم الدقة يعني أن اللقاحات لا تتطابق جيداً مع الفيروسات المنتشرة، ما يؤدي عادة إلى تقشي المرض بشكل أكثر حدة.

وأوضح ميكائيليس: "في هذا السياق، أشرت المستويات المنخفضة من الإنفلونزا خلال الأشهر الثمانية عشر الماضية بشكل كبير على قدرتنا على التنبؤ بأي من فيروسات الإنفلونزا التي سيتم تداولها في الشتاء المقبل. ومن ثم، هناك خطر متزايد من أن التنبؤات قد لا تكون

وتتحور الإنفلونزا بسرعة كبيرة بحيث لا نمتلك مناعة كاملة ضدها، لكن تجربتنا الموجودة مسبقاً مع سلالة الإنفلونزا يمكن أن تخفف من الضرر الذي قد تسببه. لذا فإن قلة التعرض للإنفلونزا قد تجعل السكان أكثر عرضة للإصابة بالفيروس "لغالب بعد غياب". وبالتالي فإن الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم

ومع عودة المزيد من الأشخاص إلى العمل والمدارس هذا الخريف، قد تعود الإنفلونزا. ويخشى العديد من الخبراء أن "تنتقم" من البشر. وتكون موسم الإنفلونزا أسوأ عندما يتم إدخال سلالات خبيثة من الفيروس إلى مجموعات ذات مناعة قليلة أو معدومة.



حبوب الشعير المعالجة أكثر الأطعمة فائدة للقلب

هذه الحبوب على البوتاسيوم والكالسيوم والحديد وحمض ليسين الأميني الذي يحفز إنتاج الكولاجين، البروتين الذي يؤثر بصورة مباشرة في مظهر وصحة الجلد، لذلك يطلق على عصيدة حبوب الشعير "عصيدة الجمال". وتقول، "المهم، عدم الإفراط بتناولها، لأن الشعير يشكل الغازات. لذلك لا ينصح باستخدامها في تغذية الأطفال دون الثالثة من العمر".

أعلنت الدكتورة أولغا كورويليوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن حبوب الشعير (الشعير اللؤلؤي)، هي أكثر الأطعمة فائدة للقلب والأوعية الدموية، لذلك يجب إضافتها إلى النظام الغذائي. وتشير الخبيرة، إلى أن هذه الحبوب تحتوي على نسبة عالية من عنصر الفوسفور الضروري للقلب والأوعية الدموية، ومينا الأسنان والنسيج العظمي. وتقول، "بالإضافة إلى ذلك تحتوي



العلامات المبكرة الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف

أعراض. ويُصح أي شخص يعاني من مشاكل في السمع بزيارة الطبيب لأنها قد تكون مقدمة للإصابة بالخرف. ولأن هناك علامات تحذيرية مبكرة أخرى للخرف، قام موقع "إكسبريس" البريطاني بتجميع قائمة بسبع علامات مبكرة من الأكثر شيوعاً لهذا المرض المنهك.

علامات التحذير من الخرف
تتضمن بعض الأعراض الشائعة التي قد تظهر قبل تشخيص الخرف ما يلي:
- فقدان الذاكرة
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في القيام بمهام يومية مألوقة
- الإجهاد في متابعة محادثة أو العثور على الكلمة الصحيحة
- الخلط بين الزمان والمكان
- تغيرات في المزاج
وغالباً ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتتفاقم تدريجياً بمرور الوقت. وقد يصاب مرضى ألزهايمر أيضاً بصعوبة التعامل مع الأرقام أو الأموال. وبالإضافة إلى ذلك، قد يطرحون أسئلة بشكل متكرر أو يصبحون أكثر عزلة أو قلقاً. والخرف الوعائي هو السبب الثاني الأكثر شيوعاً للخرف، ومع مثل هذه الحالة، يمكن أن تتطور الأعراض فجأة وتتفاقم بسرعة. وقد تشمل الأعراض الأولية لتشخيص الخرف الوعائي أعراضاً شبيهة بالسكتة الدماغية مثل ضعف العضلات أو الشلل المؤقت ومشاكل الحركة. وعلاوة على ذلك، قد يعاني الناس من مشاكل في التفكير وتغيرات في المزاج.

على اكتشاف الكلام في بيئة صاخبة، والتي حددها باحثون من جامعة أكسفورد في دراسة حديثة على أنها من العلامات المبكرة للخرف. وفي الواقع، لم تخلص الدراسة إلى ما إذا كانت مشكلات السمع تسبب الخرف أم أنها مجرد

والشاعر والعلاقات. وهناك عدة أسباب مختلفة للخرف، بينها مرض ألزهايمر الذي يعد السبب الأكثر شيوعاً. كما توجد العديد من العلامات التحذيرية المؤكدة للخرف، بينها عدم القدرة





منوعات الفجر

34

ضمن برنامج متكامل لإبراز الساحة الثقافية والفنية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تعلن عن بطاقة اليوبيل الذهبي الثقافية وتفاصيل برنامج عام الخمسين

متحف اللوفر أبوظبي، إلى جانب زيارة قلعة الجاهلي في منطقة العين والتجول في معرض "الطين" الذي يساعدهم في استكشاف التقنيات المعمارية التقليدية التي اشتهرت بها المنطقة والعالم في الماضي.

وسيقدم البرنامج أيضاً مسابقة "خيال أبوظبي"، والتي تدعو جميع أفراد المجتمع للمشاركة في إبداع عمل فني يصور رؤيتهم لمستقبل الإمارة خلال الخمسين عاماً المقبلة. بالإضافة إلى استضافة "اسبوع أبوظبي لفعاليات للأعمال" المنصة الرائدة في مجال قطاع الاجتماعات والمؤتمرات في أبوظبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

كما أطلقت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في المجال الأدبي مشروع "جسور النشر في عام الخمسين" والذي يقدم 50 منحة للنشر مخصصة للناشرين الإماراتيين، وكذلك مبادرة "الذخيرة الإماراتية" التي تقدم قائمة تضم أبرز الأعمال الأدبية المنشورة خلال الخمسين سنة الماضية.

و"نحات قصر الحصن" التي تشمل على مجموعة متنوعة من ورش العمل المتخصصة بكيفية صناعة الشموع والطور والبخور. إلى جانب المعارض الفنية التي ستقدم أعمالاً من مجموعة مقتنيات متحف أبوظبي.

ويستضيف المجمع الثقافي معرضه الفني "المجمع" الذي يقدم لمحات أرشيفية وتفاعلية تروي قصة "المجمع الثقافي" بأبوظبي. وأعمال تركيبية من إبداع ثلاثة نخاتين إماراتيين تصور دور المجمع باعتباره صرحاً عالمياً للثقافة والفنون في قلب العاصمة. إلى جانب استضافة تجربة "رحلة إلى المريخ" المخصصة للأطفال والتي تحتفي بإنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال الفضاء، ومعرض الفنان محمد شعبة الذي يقام تحت عنوان "الوعي البصري" ويسلط الضوء على مسيرة الفنان الغربي (1935-2013) ذو الموهبة الرائدة في عصره.

ويُمكن للجمهور الاستمتاع بالنسخة الافتتاحية من معرض "فن الحين 2021" الذي ينظمه



مجموعة رائعة من الفعاليات الثقافية والعروض الموسيقية والسينمائية والفنية وتجارب الطهي وعروض منصات البيع بالتجزئة من ضمنها، يوم في القصر، معرض السيارات الكلاسيكية، الجماهيرية السنوية ومن بينها "مهرجان الحرف والصناعات التقليدية" و"مهرجان الحصن" المنصة السنوية التي تحتفي بتاريخ وتراث إمارة أبوظبي ويتضمن المهرجان

الفعاليات والأنشطة والمبادرات التي تسلط الضوء على أهم الإنجازات التي حققتها دولة الإمارات خلال العقود الخمسة الماضية وتستشر مستقبل الدولة. حيث جاء تصميم البرنامج الاحتفالي "عام الخمسين" من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لتناسب مع تطلعات جميع الشرائح المجتمعية. ويشمل البرنامج مهرجانات احتفالية وأسميات موسيقية ومعارض فنية تحتفي بماضي دولة الإمارات وتقدم نظرة واضحة للمستقبل من خلال الأعمال الفنية والإبداعية.

وتشمل أبرز فعاليات البرنامج التي ستقام خلال الأشهر المقبلة، عودة الفعاليات الحية إلى المجمع الثقافي، واستضافة موسم جديد من سلسلة "موسيقى أبوظبي الكلاسيكية" من بينها، حفل جمعية فيينا وحفل أوركسترا أكاديمية لاسكالا، إلى جانب حفلات فعالية "موسيقى إماراتية" لعام 2021 والتي ستحتفل بمرور 50 عاماً على قيام الاتحاد من خلال الموسيقى.

كما سيشهد البرنامج عودة الفعاليات

كشفت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن تفاصيل برنامجها "عام الخمسين" المخصص للاحتفال باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات الثقافية التي تتيح للزوار فرصة خوض غمار 50 تجربة ثقافية جديدة واستكشاف مواقع وفعاليات ثقافية وذلك خلال الفترة الممتدة من 15 أكتوبر ولغاية 31 ديسمبر 2021.

وتوفر بطاقة اليوبيل لحاملها فرصة الدخول المجاني لأبرز المعالم الثقافية في الإمارة مع خصومات على أسعار التذاكر لأهم الفعاليات وورش العمل والمطاعم. ويهدف البرنامج عبر فقراته إلى إبراز جهود دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في حفظ وصون التراث الثقافي للعاصمة والترويج للساحة الفنية محلياً وعالمياً لاكتشاف ما يخزنه المشهد الثقافي والفني وقطاع الصناعات الإبداعية المزدهر في الإمارة.

ويتضمن البرنامج مجموعة متنوعة من



تفتح أبوابها أمام مختلف فئات المجتمع مكتبات الشارقة تطلق مكتبة المعرفة الذكية لتنظيم دورات افتراضية متخصصة

تقدم من خلال (مكتبة المعرفة الذكية) لجمهور مكتبات الشارقة العامة خدمة إضافية، تعزز من رؤية المكتبة تجاه المساهمة في بناء مجتمع المعرفة، وتتيح أمام الشغوفين بتنمية معارفهم خيارات متعددة من العلوم والتخصصات التي يقدمها مدربون يملكون خبرات وتجارب كبيرة..

يشار إلى أن مكتبات الشارقة العامة تتيح للراغبين بالانضمام إلى هذه المكتبة الرقمية بالتسجيل في أكثر من دورة، وذلك عبر الرابط التالي:

<https://shjlib.gov.ae/ar/onlinelecture>

مكتبات الشارقة العامة إلى توفير مكتبة معرفية رقمية، تجمع في منصة واحدة العديد من الفرص التدريبية، لتمكن الطلاب والوظفين وكل المهتمين باكتساب مهارات جديدة في مختلف التخصصات من الالتحاق بالدورات التي تناسب احتياجاتهم وتقدمهم في الحياة العملية..

وأضافت بوشليبي: "نؤمن في مكتبات الشارقة العامة أن المكتبات لم تعد مكاناً لاقتناء الكتب وحسب، وإنما باتت مركزاً تفاعلياً للتعلم وتطوير المهارات خاصة في ظل حجم الخيارات الرقمية التي يمكن الاستفادة منها، لهذا

قيادة وتحفيز فرق العمل لتطوير مهارات الإدارة لدى الشباب، وأنماط التعلم، والأمن الإلكتروني، كما تضم دورات لترميم الكتب والمخطوطات القديمة، وغيرها من الموضوعات والاختصاصات. وتستهدف الدورات مختلف فئات المجتمع من الباحثين عن المعرفة بمختلف أشكالها، والراغبين بتنمية مهاراتهم الشخصية والإدارية، حيث يحصل المشاركون في ختام الدورات على شهادة من مكتبة الشارقة العامة بعد خضوعهم لاختبار من المربين.

وقالت إيمان بوشليبي، مديرة إدارة مكتبات الشارقة: "تسعى

مكتبة الشارقة العامة، التابعة لهيئة الشارقة للكتاب، عن إطلاق "مكتبة المعرفة الذكية" رقمية على موقعها الإلكتروني، تقدم من خلالها دورات مهنية وتقنية (عن بعد) في مجالات ثقافية وعلمية واجتماعية متنوعة يقدمها نخبة من أبرز الخبراء والمتخصصين.

وتشمل الدورات سلسلة من الموضوعات منها، علم نفس البيعات، وحل المشكلات بالخرائط الذهنية، وأساليب

مكتبة الشارقة العامة، التابعة لهيئة الشارقة للكتاب، عن إطلاق "مكتبة المعرفة الذكية" رقمية على موقعها الإلكتروني، تقدم من خلالها دورات مهنية وتقنية (عن بعد) في مجالات ثقافية وعلمية واجتماعية متنوعة يقدمها نخبة من أبرز الخبراء والمتخصصين.

وتشمل الدورات سلسلة من الموضوعات منها، علم نفس البيعات، وحل المشكلات بالخرائط الذهنية، وأساليب

تحت شعار «التميز أولاً»

كاتبان إماراتيان يطلقان مؤسسة الرُّخ للنشر

والكتابي للمبدع الإماراتي، وتؤكد نحن المؤسسين على سعادتنا بهذا الجمع الثقافي المميز، فهذه المؤسسة الثقافية وليدة أشهر من العمل المتواصل..

وأشارت الدكتورة وفاء إلى أن المؤسسة لن تقتصر على نشر الأعمال الأدبية والشعرية، بل ستكون مدمجة للثقافة، والاهتمام بالكتاب وإبرازه محلياً وعالمياً، وسنتهم بالقراءة والترجمة والبحث، وستقوم بالعديد من الأنشطة كصالون الأدبي، وإطلاق الحوارات والدورات التعليمية، والخدمات الطلابية، والمؤتمرات العلمية التي تخدم المجتمع.

أفضل للدولة والعالم العربي.

وقال خالد الظنحاني رئيس المؤسسة: "تهدف مؤسسة الرُّخ إلى المساهمة الفاعلة في تطوير صناعة المحتوى، وفتح آفاق رحبة للثقافة الإماراتية عربياً وعالمياً، وخلق شراكات متنوعة مع الأسواق المحلية والعربية والعالمية في مجال الثقافة والمعرفة والإبداع، ومن منطلق مواكبة النهضة التي تشهدها الدولة بتوفير خدمات نشرية رائدة تسهم في تحقيق رؤية الإمارات 2071، وأكد الظنحاني أن "الرُّخ" ستؤدّي دوراً تكاملياً مع الناشرين الإماراتيين في دعم

أطلق الكاتبان الإماراتيان، خالد الظنحاني، والدكتورة وفاء أحمد، "مؤسسة الرُّخ للنشر" تحت شعار "التميز أولاً"، وذلك في إطار مواكبة توجهات الحكومة الإماراتية "مشاريع الخمسين" وتطلعات الدولة لتحقيق الريادة العالمية في مجالات الاقتصاد المعرفة والإبداع والثقافة وصناعة النشر.

وتسعى المؤسسة إلى إصدار مؤلفات متميزة تتناول مختلف ألوان الإنتاج الجاد في ميادين الدراسات والترجمات والروايات والدواوين الشعرية والمسرحيات، للإسهام في رفد المكتبة العربية بمؤلفات قيمة تسهم في خلق مستقبل

أطلق الكاتبان الإماراتيان، خالد الظنحاني، والدكتورة وفاء أحمد، "مؤسسة الرُّخ للنشر" تحت شعار "التميز أولاً"، وذلك في إطار مواكبة توجهات الحكومة الإماراتية "مشاريع الخمسين" وتطلعات الدولة لتحقيق الريادة العالمية في مجالات الاقتصاد المعرفة والإبداع والثقافة وصناعة النشر.

وتسعى المؤسسة إلى إصدار مؤلفات متميزة تتناول مختلف ألوان الإنتاج الجاد في ميادين الدراسات والترجمات والروايات والدواوين الشعرية والمسرحيات، للإسهام في رفد المكتبة العربية بمؤلفات قيمة تسهم في خلق مستقبل



والثانية بعنوان "كُلّوا الجسّمات"، حيث سيقيم المشاركون بتلوين الجسّمات الجصّية بألوان مائية وزيتية بما يتناسب مع شكل الجسم وزخارفه، في حين يقدم "نادي سيدات الشارقة" ورشة بعنوان "دمى الأكواب" يتعلم المشاركون فيها كيفية صنع أشكال الحيوانات باستخدام الأكواب الورقية.

وتتضمن الفعاليات معرضاً خارجياً تقدمه دولة كندا بعنوان "قلوب رحال"، احتفاءً بالتجارب الأدبية للروائي الكندي من أصول هابيتية داني لافرييرير، ويشمل سبع ورش تفاعلية مستلهمة من ثلاث روايات له.

مكونات الصورة، حيث تهدف الورشة لتزويد المشاركين بفهم متقدم لكاميراتهم، وغرس محبة فن التصوير الفوتوغرافي في قلوبهم.

وتستضيف الدورة الـ 40 من المعرض عشرات الورش التي تقدم أنشطة تكمل المبادئ العلمية التي يتعلمها الأطفال في المدرسة، مثل البيئة، والرسم، والتلوين، والفنون، والتجارب، وغيرها.

وعلى صعيد متصل، ينظم "معهد الشارقة للتراث" ورشة عمل، الأولى بعنوان "صناعة الدمى" التي تشجع الفتيات الصغيرات على صنع دمىة من بقايا القماش والإكسسوارات؛

يقدمها خبراء من 9 دول 40 ورشة عمل تجمع التعليم والترفيه في الشارقة الدولي للكتاب

وتتضمن قائمة ورش العمل، ورشة "فن الزراعة" التي تجمع بين العلوم والفنون، حيث يتفاعل الأطفال المشاركون أثناء صناعة وعاء الزراعة وتلوينه، ويتلقون إرشادات ونصائح حول زراعة النباتات والعناية بها.

ويجوز ورشة بعنوان "ملصقات الأفلام"، يتعلم الأطفال طريقة تحويل صورهم إلى ملصقات أفلام، حيث يختار الأطفال المشاركون تصميم

نموذجاً تفاعلياً للتعليم باللعب والترفيه.

وتأتي الورش ضمن برنامج "فعاليات الطفل" الذي يتضمن أكثر من 355 فعالية، يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين من 9 دول عربية وأجنبية، ليستكملوا جملة العروض والأنشطة التعليمية والترفيهية التي تنظمها دورة هذا العام من المعرض، التي تقام تحت شعار "هنا... لك كتاب..".

نموذجاً تفاعلياً للتعليم باللعب والترفيه.

وتأتي الورش ضمن برنامج "فعاليات الطفل" الذي يتضمن أكثر من 355 فعالية، يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين من 9 دول عربية وأجنبية، ليستكملوا جملة العروض والأنشطة التعليمية والترفيهية التي تنظمها دورة هذا العام من المعرض، التي تقام تحت شعار "هنا... لك كتاب..".

يجمع معرض الشارقة الدولي للكتاب زواره من الأطفال واليافعين، في أكثر من 40 ورشة عمل تفاعلية، ليأخذهم خلال دورته الأربعين التي تعقد في الفترة من 3 حتى 13 نوفمبر المقبل في مركز إسبو الشارقة، إلى معارف وعلوم جديدة في قالب من المتعة، يقدم خلالها



ورشة "المستكشفون العالميون" التي تصحب المشاركين الصغار في رحلة تفاعلية وتعليمية تجمع بين أساسيات العلوم التطبيقية وعلوم الفضاء، وتحفزهم على التفكير والتخيل والإبداع والابتكار، حيث تتبنى الورشة منهج العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والإبداع لإنشاء مخيلة الأطفال ومهاراتهم الفنية خلال صناعة الصواريخ واستكشاف الفضاء.

وتساعد ورشة "التصوير الإبداعي" الأطفال المبدعين ذوي الأفكار المبتكرة على تعلم أساسيات فن التصوير الفوتوغرافي، وتحديد



منوعات

الفن

35



اعتاد الجمهور على ظهور الفنانة مي كساب في طابع كوميدي يُضيف البهجة والفرحة على قلوبهم، ليس لتوعية الشخصيات التي كانت تقدمها بدايةً من مسلسل "تامر وشوقية" فحسب؛ وإنما لروح الفكاهة التي تتمتع بها في شخصيتها وعضويتها فيجعلها تخترق وجدان المشاهدين بأحب القوالب الفنية إلى قلوبهم وهي "الكوميديا".

مسلسلات الأوف سيزون خطوة مميزة من صنّاع الدراما

مي كساب تُعظم قيود المجتمع بـ "عقبال عوضك"

العصر الحديث، يذكر أن حدوده (عقبال عوضك) ضمن مسلسل (زي القمر) للمنتجة مها سليم وسينرجي، وهي من بطولة مي كساب، هالة فاخر، أحمد جمال سعيد، محمد جمعة، وعدد كبير من الشباب وتناقش حكاية (عقبال عوضك) قضية العنوسة من خلال فتاة تدعى شادية تقوم بأداء دورها الفنانة مي كساب والتي تتعرض لعدد من المضايقات بسبب العنوسة، وتقوم الفنانة بدور خلال أحداث الحكاية بتقديم أغنية "بيفوت العمر" وهي من كلمات أيمن بهجت قمر، وألحان محمد يحيى وتوزيع نادر حمدي.

ويتعتبر مسلسل (زي القمر) عودة قوية للفنانة مي كساب بعد غيابها عن الدراما التلفزيونية لفترة وذلك بعد مشاركتها في مسلسل "اللعبه" الذي يعكف صنّاعه للتخضير للجزء الثالث منه.

جدير بالذكر أن آخر أعمال مي كساب، هو الجزء الثاني من مسلسل اللعبة الذي تدور أحداثه حول الصديقين مازو وسيم اللذين يتحديان بعضهما منذ الصغر بطريقة كوميدية،

وتقوم شبكة مجهولة بإرسال هواتف لهما من أجل تحد أكبر من أجل الوصول إلى جوائز مالية ضخمة. والمسلسل من بطولة شيكو وهشام ماجد ومي كساب وسامي مغاوري ومحمد ثروت وعارفة عبدالرسول وعدد كبير من نجوم الكوميديا، بالإضافة إلى ضيوف

الشرف الذين يظهرون من حين لآخر بحلقات المسلسل الكوميدي ومن إخراج معزز التوني.



الناس، وكأنها أصبحت "سبة"، ووصمة عار على جبين تلك الفتيات؛ وتعمدت خلال الأحداث على اظهار شعور الكسرة والخذلان من أشقائها وهم الأقرب إليها، ولكنهم كانوا الأكثر قسوة في معابرتها، على الرغم من نجاحها في مجال عملها وبهرتها بوالدتها رغم انشغالهم عنها. وبرهنت "كساب" في نهاية الحلقات على أن العوض ليس في الزواج فقط، وإنما هو مصطلح أكبر من أن يتم حصره في ذلك الأمر، فهناك العوض في الصحة والأصدقاء وراحة البال، وأن الله لا يضع أجر الحسنيين حقاً، بعدما أراد أشقائها أن يخذلوا بها ويحصلون على إرثا ليس من حقهم قانوناً لجرد أنهم إخوة، ليظهر قوة القانون المصري الذي يُنصف المظلومين دوماً، ويأتي "العوض" مجتمعاً في زوجاً أحيها بصدق وإرثاً استحقتة عوضاً عما رآته وتحمّلتها بحياتها.

حكاية "عقبال عوضك"، بطولة مي كساب، هالة فاخر، أيمن السيد، محمد جمعة، أحمد جمال سعيد، محمد حسني، رباب ممتاز، من تأليف حسن صالح وهبة الحسيني، وإنتاج مها سليم وسينرجي، وإخراج معزز حسام.

خطوة مميزة من صنّاع الدراما

قالت الفنانة مي كساب إن مسلسلات الأوف سيزون استطاعت أن تحظى بقاعدة جماهيرية كبيرة، وتحقق نجاحاً كبيراً بعيداً عن موسم رمضان.

وأضافت مي أنها تعتبر المسلسلات الأوف سيزون خطوة مميزة من صنّاع الدراما التلفزيونية، وتؤيد هذه النوعية من المسلسلات، مشيرة إلى أنه فتح سوقاً كبيرة لأشخاص عديدة، وأتاح الفرصة لنجوم شباب ووجوه جديدة للمشاركة في الأعمال الفنية.

وأشارت إلى أن الجمهور أصبح متعلقاً بهذه النوعية من المسلسلات خاصة التي تتضمن أكثر من حكاية في آن واحد، وبالنسبة للحواديت القصيرة أصبحت لها قاعدة جماهيرية كبيرة، مؤكدة أنها تبتعد كل البعد عن المطب في الأحداث الذي يجعل المشاهد يصاب بالملل لما تتضمنه من أحداث كثيرة وموجزة في حلقات محدودة.

وأكدت مي كساب أن الدراما التلفزيونية شهدت تطوراً كبيراً بشكل لا يوصف، وملحوظ بالسنوات الأخيرة الماضية، وأصبحت المسلسلات كلها ذات قصص توعوية أكثر وهادفة أكثر وتحمل رسالة هامة مع مواكبة

وكعادتها التي لا تخلو من المفاجآت بشكل مستمر، أطلقت "كساب" على الجمهور هذه المرة من خلال وجبة درامية دسمة، تبتعد خلالها عن الكوميديا لتلعب موهبتها الفنية وهدراتها التمثيلية في الأداء التراجيدي وتقدم واحدة من أهم قضايا العصر وهو "تأخر الزواج"، من خلال مسلسل يتضمن 5 حلقات فقط، ولكنها تمكنت وبجدارة من توصيل الرسالة بشكل مقتضب ومؤثر، في قصة "عقبال عوضك".

وأعلنت الفنانة مي كساب في القصة من خلال شخصية "شادية"، عن رفضها التام لتلك المصطلحات العقيمة التي سيطرت على المجتمعات العربية طوال السنوات الماضية، لتكسر بها قيود كادت أن تقتل أحلام الفتيات لتأخر

زواجهن بسبب عدم وجود شريك الحياة

(خليكي) .. أغنية رامى جمال الجديدة من ألبوم (ولسه)

طرح الفنان رامى جمال أغنيته الجديدة "خليكي" وهي الأغنية السادسة من ألبومه "ولسه"، وتعاون فيها مع الشاعر أحمد تبارك، وألحان غريب، وتوزيع سام، وميكساج وماستر ماهر صلاح، ومن إنتاج "نجوم ريكوردز".

وكان الفنان رامى جمال، طرح الأغنية الخامسة بعنوان "كنا ممكن نتفق"، من ألبومه "ولسه"، وهي من كلمات أحمد حسن راؤول وألحان محمد حمزة وتوزيع أمين نبيل، وأغنية "قلّة الإحساس"، والتي حققت نجاحاً كبيراً ووصلت مشاهدتها إلى 5 ملايين مشاهدة على يوتيوب، والأغنية من كلمات جمال الخولي، وألحان رامى جمال، وتوزيع وميكساج وسام عبد المنعم. ومن الأغنيات السابقة التي تم طرحها أغنية (دقيقة واحدة) من كلمات رفيق نجيب، وألحان ياسر نور، وتوزيع موسيقي وميكساج وماستر وسام عبد المنعم، و"مبتكبريش" من كلمات أحمد المالكي، وألحان سهم، وتوزيع نادر حمدي، وأغنية "ولسه" من كلمات جمال الخولي، وألحان رامى جمال، وتوزيع أحمد إبراهيم.

تفاصيل ألبوم رامى جمال ولسه

ومن المقرر أن يطرح ألبوم رامى جمال بعنوان "ولسه"، مع شركة "نجوم ريكوردز" بشكل متتابع خلال 2021، ويضم 10 أغنيات، تعاون فيهم مع مجموعة من الشعراء والملحنين والموزعين، فضلاً عن تقديمه عدة ألحان في ألبومه. وقدم رامى جمال من قبل 4 ألبومات مع "نجوم ريكوردز" هم: "ملناش إلا بعض"، و"فترة مش سهلة"، و"ليالينا"، و"أنا لوحدى".

يذكر أن آخر أعمال رامى جمال كان ألبوم "أنا لوحدى"، والذي حقق نجاحاً كبيراً، ووصل إلى 100 مليون مشاهدة عبر موقع "يوتيوب"، بجانب تصدره المبيعات وقت طرحه.

أحمد بدير: سعيد بردود الأفعال حول (بدون ضمان) وأستعد لـ (آخر دور)

أعرب الفنان أحمد بدير عن سعادته بردود الأفعال التي تلقاها حول دوره في حكاية (بدون ضمان) والتي تعتبر ضمن حكايات مسلسل (إلا أنا).

وقال بدير، إنه استمتع بالمشاركة في هذا العمل الذي جسده خلاله دور والد هنادي مهنا، مشيراً إلى أنه كان يجسد مشاعر الآبوة بشكل حقيقي وواقعي حيث وضع نفسه مكان الشخصية ما جعله يسر قلوب المشاهدين بهذه السرعة، مؤكداً أن الحلقات الأخيرة ستشهد تغيير في الأحداث ومفاجآت غير متوقعة.

وعن أعماله الفنية المقبلة، قال أحمد بدى إنه تعاقد على المشاركة في مسلسل (آخر دور) مع الفنانة دينا الشربيني ومن المقرر بدء تصوير مشاهدته خلال الأيام القليلة المقبلة، متمنياً أن ينال إعجاب جمهوره. تدور أحداث مسلسل (آخر دور) في إطار اجتماعي، ومن المقرر أن يعرض المسلسل على منصة شاهد، وهو مكون من 12 حلقة ومن تأليف وسام صبري وإخراج حسين المنهاوي ومن بطولة دينا الشربيني وأحمد خالد صالح ومريم الخشت وجار التعاقد مع بقية أبطال المسلسل والمشاركين في بطولته.



الفكر

طريقة بسيطة للنوم السريع والجيد

كشفت الدكتورة كاران راج، من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، طريقة سهلة للنوم السريع والجيد. وهذه الطريقة هي (10-3-2-1) التي تساعد على حل مشكلات النوم. وينصح الدكتور راج بعدم تناول أي مشروب يحتوي على مادة الكافيين قبل النوم بعشر ساعات. وهذا وفقاً له، هو الوقت اللازم لإزالة الكافيين من الجسم وانتهاء تأثيره المحفز. ويقول: "يجب قبل ثلاث ساعات من الخلود للنوم، الامتناع عن تناول وجبة طعام كبيرة، وهذا يساعد على تجنب الشعور بحرقة المعدة والاستيقاظ ليلاً". ويضيف، وقبل بضعة ساعات من موعد النوم، يجب الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية. لأن تأثير الكحول يعيق عملية النوم السريع. ويقول، "يجب قبل الخلود للنوم بساعتين، التوقف عن العمل. لأن هذا يساعد على الاسترخاء". ويدعو راج، إلى التخلي عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من الخلود للنوم. لأن الضوء الأزرق للشاشة، يمنع إفراز الميلاتونين، الذي يتحكم بدورة النوم واليقظة.



علماء يحددون علامة لاقترب الموت!

كتبت المجلة العلمية "The BMJ" أن تدهور الوظائف الحركية لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يمكن أن يشير إلى موت وشيك.

بدأ البحث بنهاية القرن العشرين، وكان ذلك بدراسة علماء فرنسيين وبريطانيين بين عامي 1985 و1988. تأثير العوامل الاجتماعية والسلوكية والبيولوجية على الصحة على المدى الطويل. وشارك في هذه الدراسة ستة آلاف متطوع تتراوح أعمارهم بين 35 و55 عاماً.

وجرى عقب ذلك بين عامي 2007 و2016، تقييم الوظائف الحركية لدى المشاركين ثلاث مرات، كما أخذ الاستطلاع في الاعتبار عوامل مثل سرعة المشي، والوقت الذي يستغرقه النهوض من الكرسي، وقوة القبضة، والصعوبات في الحياة اليومية، مثل مشاكل ارتداء الملابس، واستخدام المراض، وإعادة الطعام، والتسوق.

واستمرت المرحلة الثالثة حتى أكتوبر 2019. ثم سجل الخبراء عدد الوفيات بين المشاركين.

ويعد تحليل جميع العوامل، وجد الخبراء أن أولئك الذين واجهوا صعوبة في المشي، زاد خطر الموت بينهم بنسبة 22%، ومن لديهم مشاكل في قوة القبضة بنسبة 15%، والنهوض من المقعد بنسبة 14%، وبنحو 30% لدى أولئك الذين عانوا من صعوبات في الحياة اليومية.

ووجد الباحثون أيضاً أن مؤشرات زمن النهوض من الكرسي بين المشاركين في الدراسة التتويين، كانت الأسوأ في السنوات العشر التي سبقت الوفاة، وتقييمهم الخاص للوظيفة الحركية قبل سبع سنوات، والصعوبات في الحياة اليومية، قبل أربع سنوات.

ما تأثير السباحة على الدماغ؟

استنتج علماء جامعة ماري هاردن بيلور الأمريكية من نتائج دراستهم لتأثير السباحة في الدماغ، أنها تحسن الوظائف الإدراكية للدماغ وكذلك الذاكرة والاستجابة المناعية ومزاج الشخص.

وتشير مجلة The Conversation، إلى أن الباحثين أجروا التجارب في المختبر على الفئران، لأنها من الناحية الجينية والتشريحية مشابهة للإنسان؛ كانت الفئران تسبح كل يوم لمدة ساعة تقريباً، وبعد ذلك كانت تطلق في متاهة، حيث كان عليهم أداء تمرين الذاكرة. بعد سبعة أيام من هذا التدريب، أظهرت الفئران التجريبية تحسناً في الذاكرة القصيرة المدى والطويلة المدى، حيث قلت الأخطاء التي ارتكبتها تدريجياً أثناء مرورها بالمتاهة.

ويعتقد الباحثون، أن السباحة تساعد في كبح الالتهابات في الحصين، وتمنع موت الخلايا. وتقلل من الآثار المعرفية للشيوخوخة. كما تساعد ممارسة السباحة على إصلاح الأضرار المرتبطة بالإجهاد، واستعادة الاتصالات العصبية في الدماغ.

ويشير الباحثون، إلى أن فعالية السباحة تفوق فعالية الجري وركوب الدراجات.



المغنية الأمريكية الفلبينية بيلا بوارش لدى وصولها لحضور العرض العالمي الأول لفيلم «الأبدية» بمسرح دولبي في لوس أنجلوس. 1 هـ ب

قرأت لك

فوائد الباذنجان



نبات مشهور من فصيلة الباذنجنيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية (إبذنج) ومعناه (منافير الجن) وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الأنب، والحیصل، والمغد،

والوعد. ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، وتوجد منه عدة أنواع منها الأبيض والأسود والصغير والكبير.

وصف الباذنجان قديماً بأنه يطيب رائحة العرق ويدبر البول. أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمّة أو إزالة السمّة الموجودة إذا استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما: أولاً: أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله مفيداً أيضاً في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه.

ثانياً: أنه منخفض السعرات الحرارية، فالمائة جرام منه لا تحوي أكثر من 29 وحدة حرارية.

أوراق الباذنجان تصلح لصوقاً للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

سؤال وجواب

- ما هو أسرع حيوان بالعالم؟
- الفهد.
- كم جناح لدى النحلة؟
- زوجين من الأجنحة.
- ما اسم أثنى الغزال؟
- ظبية.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
- جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
- 8 أرجل.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة اليوليئا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم اليوليئي).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه لأسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعب ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم وينق بعض الأبحاث على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يتقوّم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

