

منوعات

الفكر

الخلافا 16 نوفمبر 2021 م - العدد 13393
Tuesday 16 November 2021 - Issue No 13393

ص 22

أكثر من 3.5 مليون زيارة
لأكسبو 2020 دبي حتى
منتصف نوفمبر الجاري

ص 39

يوسف الخال:

الفنان اللبناني يقاوم ويصارع مع
أنه يملك مقومات مهمة وكثيرة



المريمية .. تحد من مستوى

السكر في الدم خلال ساعتين !

ص 23



المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تنظيف البشرة .. خطوات

سهلة لعملها في المنزل

تنظيف البشرة من العادات المهمة التي يجب الالتزام بها والتشجيع عليها، لكن وتعدد أنواع البشرة تختلف طريقة العناية بها من شخص لآخر.

وتختلف طريقة تنظيف البشرة الدهنية والتي تكون عرضة لمشكلات جلدية وتحتاج إلى مستحضرات معينة عن البشرة العادية، كما تحتاج البشرة الجافة إلى عناية وتنظيف وترطيب باستمرار. وتحتاج البشرة الحساسة التي مستحضرات خاصة لا تتضمن مواد تتسبب في تهيج الجلد.

وينصح الخبراء بتنظيف البشرة وغسلها مرتين صباحا ومساء، وتجنب أشعة الشمس لفترات طويلة، وشرب الماء بمعدل 8 أكواب يوميا، والتقليل من الضغط النفسي، لأنه ينعكس على مظهر البشرة، وتغيير الوسادة بشكل منتظم، لأنها تلتقط البكتيريا والأوساخ، وتمتص الزيوت التي تُفرز من الشعر أو الوجه.

كما ينصحون بتجنب شرب الكافيين، والصودا، والكحول بكميات كبيرة، لأنها تساهم في جفاف البشرة.

يمكن تنظيف البشرة بسهولة بعد ذلك تأتي مرحلة التقشير، وفيها يستخدم خليط من " السكر والاعسل والليمون"، حيث يوضع على الوجه 5 دقائق ثم تبدأ عملية التدليك، والتي تساعد على التخلص من الجلد الميت، وتجديد الخلايا.

بعد ذلك تأتي مرحلة وضع "ماسك البشرة"، وتختلف أنواع "الماسكات" على حسب نوع البشرة ومنها " قناع الطمي" والذي يساعد على امتصاص الزيوت الزائدة على البشرة. وماسك ماء الورد وخشب الصندل للبشرة الجافة، وماسك الأعشاب الطبيعية والفواكه للبشرة العادية.



النظام الغذائي هو عامل رئيسي

في الوقاية من اضطرابات القلب

والأوعية الدموية .. من خلال إضافة

هذه الأطعمة التسعة بانتظام إلى

نظامك الغذائي، يمكنك حماية

نفسك من أمراض القلب

والأوعية الدموية .

إليك 9 عناصر

غذائية صديقة

للقلب بحسب "توب

سائتيه" :

9 عناصر غذائية صديقة للقلب .. تعرف عليها

الجرعة المناسبة: 30 إلى 60 جراماً في اليوم.

الفواكه الطازجة

يقلل استهلاك الفاكهة الطازجة بانتظام من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 40%. ويمكن أن يمنع 16% من الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض.. تفضل الفاكهة الحمراء بسبب محتواها من مضادات الأكسدة، والفواكه الأقل حلاوة للحد من تناول الكربوهيدرات البسيطة.

الثوم

الثوم الأسود غني بمادة S-AllylCystenine التي توفر الحماية القوية للقلب، الثوم الحادي فعال أيضا في تقليل تراكم اللويحات الدهنية في الشرايين.

نصائح لحماية القلب

طبق نصائح الخبراء، وانغمي بصحة القلب - الحد من تناول الملح والسكر. - اعتماد حمية البحر الأبيض المتوسط المفيدة للقلب. - أتبني النظام الغذائي الإسكندنافي أيضاً: فهو مفيد للقلب. - اختيار نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات وفقرير بالأطعمة فائقة المعالجة. - استهلاك اللحوم الحمراء باعتدال. - محاربة الوزن الزائد. - تزويد القلب بالمزيد من الأكسجين، من خلال ممارسة نشاط بدني منتظم.

البقوليات التي تقلل الكوليسترول، وتساعد على منع ظهور اضطرابات القلب والأوعية الدموية؛ لأنها توفر البروتينات النباتية، والكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض وفيتامينات المجموعة بي B.

الأفوكادو

الأفوكادو يعتني بالقلب.. يحتوي على الفيتوستيرول الذي ينظم الكوليسترول السيئ وأحماض الأوليك واللينوليك، التي تتحكم في مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية الجيدة، الكل يشكل حماية لمخضة القلب.

الأسماك الدهنية

تناولي الأسماك الدهنية؛ لتحافظي على صحة القلب لديك سمك السلمون والرنجة والأنشوجة والماكريل والسرددين.. الخيار واسع للأسماك الزيتية، إذا كانت مفيدة للقلب؛ فذلك بفضل محتواها العالي من أوميغا 3 بالطبع، ولكن أيضا من فيتامين بي B12 وفيتامين دي D واليود. تابعي المزيد: فيروس كورونا: عقار قموي جديد يحد من خطر الدخول إلى المستشفى.

البذور الزيتية

حفنة من اللوز أو الجوز كل يوم، تساعد في الحفاظ على صحة القلب.. يوفر اللوز كتلة من الأحماض الدهنية الأحادية وغير المشبعة والمغنيسيوم والإنزيم المساعد Q10.

الشوكولاتة

تقلل الشوكولاتة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب الناتجة.. إن مركبات الفلافانول، الموجودة في الكاكاو تعزز صحة القلب والأوعية الدموية، وتنظم عملية التمثيل الغذائي في الجسم؛ وفقاً للجمعية الأوروبية لأمراض القلب؛ فإن 12 مربعا من الشوكولاتة الداكنة يوميا، تقلل من خطر الإصابة بقتصور القلب.

الشاي

شرب الشاي كل يوم له تأثير وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية بسبب محتواه العالي من مركبات الفلافونويد.. للاستفادة من هذا التأثير الوقائي، يجب أن تشربي 3 أكواب على الأقل يوميا، مع تفضيل الشاي الأخضر الذي يعمل بمضادات الأكسدة بمثابة حام للقلب، والتمثيل الغذائي.

الطماطم

الطماطم غنية بالليكوبين، وهو أحد مضادات الأكسدة التي يمنحها اللون الأحمر، وتقلل من خطر الإصابة بالنبويات القلبية بنسبة 59%.. يحمي هذا المركب القلب من تكون الجلطات الدموية، ويمنع تصلب الشرايين (ترسبات دهنية على بطانة الشرايين).

يفضل تناولها مطبوخة أو على شكل صلصة أو حساء أو محشوة؛ لأن الليكوبين يكون بتركيز أعلى.

البقوليات

الفاصولياء، العدس، البازلاء بأنواعها، تحبتر من

اكتشاف معدن لم يسبق له مثيل

اكتشف العلماء أول مثال لمعدن لم يسبق رؤيته من قبل داخل ماسة مأخوذة من أعماق الأرض. ويُعرف هذا المعدن باسم "ديفماويت" (davemaoite) على اسم عالم الجيوفيزياء البارز هو كوانغ ديف ماو (Ho-kwang Dave Mao). وهو أول مثال على بيروفسكايت سيليكات الكالسيوم عالي الضغط (CaSiO3) الموجود على الأرض. ويوجد شكل آخر من CaSiO3، المعروف باسم "الولاستونيت" (wollastonite)، بشكل شائع في جميع أنحاء العالم، لكن "الديفماويت" له بنية بلورية لا تتشكل إلا تحت ضغط عال ودرجات حرارة عالية في وشاح الأرض، وهي الطبقة الصلبة بشكل أساسي من الأرض المحصورة بين اللب الخارجي والقشرة. ولطالما كان من المتوقع أن يكون "الديفماويت" معدنا وفيرا ومهما من الناحية الجيوكيميائية في وشاح الأرض. لكن العلماء لم يعثروا على أي دليل مباشر على وجوده لأنه يتحلل إلى معادن أخرى عندما يتحرك نحو السطح وينخفض الضغط.

3 تغيرات في الصوت .. مرض لا علاج له

أعلن خبراء جمعية مرض باركنسون الأمريكية، أنه يمكن تشخيص بداية مرض باركنسون من ثلاثة تغيرات في الصوت.

وتشير Express، إلى أن بيانات جمعية مرض باركنسون الأمريكية، تفيد بأن صوت المصابين بمرض باركنسون (الرعاش) يصبح أكثر هدوءا، أو يصبح مرتفعا في البداية ومن ثم يصبح هادئا. كما أن كلامهم يصبح رتيبيا، لأنه ليس بمقدور المريض التحكم بمستوى الجهرارة (شدة الصوت) والعاطفية. بالإضافة إلى ذلك يشير التلعثم إلى بداية تطور مرض باركنسون.

ومرض باركنسون، هو مرض عصبي مزمن يتطور تدريجيا. ويسبب الخلل في إنتاج مادة الدوبامين الكيميائية في خلايا الدماغ، اضطراب في وظائف الخلايا المسؤولة عن الحركة. والأعراض الرئيسية للمرض هي تصلب العضلات وصعوبة الحركة والرعدة وعدم استقرار الوضعية. ولا يزال الطب المعاصر عاجزا عن علاج هذا المرض تماما. ولكن هناك طرق لوقف تطوره بما فيها عن طريق التدخل الجراحي التي تحسن نوعية حياة المصاب وتمنع تطور المرض.

ووفقا للبيانات الرسمية، يبلغ عدد المصابين بهذا المرض في العالم حوالي 10 ملايين شخص، ومع التقدم بالعمر يزداد خطر الإصابة بالمرض. ولكن يشخص هذا المرض لدى 4 بالمئة من المصابين قبل بلوغهم الخمسين من العمر. والرجال اكثر عرضة للإصابة بالمرض بمقدار 1.5 مرة من النساء.

الكشف عن مواد كيميائية في الهواء تسبب الربو

والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد مع الربو.

وقال استاذ طب الأطفال وعلم الوراثة في مدرسة إيكابن للطب: " تظهر نتائجنا كيف أن مجموعات الملوثات التي تم تحديدها أثناء الدراسة قد تؤدي إلى نتائج سيئة للربو. ونأمل أن يكون الحصول على نظرة أكثر شمولاً لتلوث الهواء قادراً في يوم من الأيام على تقليل فرص تعرض الأطفال لأعباء الربو"

خلال الدراسة، استخدم الفريق خوارزمية التعلم الآلي لتقييم التعرض المبكر المحتمل لعشرات الملوثات بين 151 طفلاً يعانون من الربو الخفيف إلى الحاد.

في حين أن بعض حالات الربو تلك كانت مرتبطة بملوث هواء واحد معروف، بدأ البعض الآخر مرتبطاً بمزيج من الملوثات التي لم ترتبط من قبل بالربو.

حد الباحثون 18 مادة كيميائية فردية قد تكون مرتبطة بنتائج سيئة للربو بين الأطفال، واكتشف الباحثون أيضا ارتباطات جديدة بين نتائج الربو في مرحلة الطفولة و 20 مزيجاً من الملوثات.

من المعروف أن الغبار والدخان من العوامل المسببة

للربو عند الأطفال، إلا أن العلماء حددوا مؤخراً مجموعات غير معروفة سابقاً من ملوثات الهواء التي يبدو أنها مرتبطة باضطراب الجهاز التنفسي.

وخلال دراسة جديدة، قام علماء أمريكيون من جامعة ماونت سيناي بمدينة نيويورك، بإعداد قائمة من ملوثات الهواء التي قد يتعرض لها الأطفال الصغار،



منوعات الفكر

22

أكثر من 3.5 مليون زيارة لإكسبو 2020 دبي حتى منتصف نوفمبر الجاري

والوحش" و"علاء الدين". وقد زادت مبيعات بطاقة تذكرة شهر نوفمبر لأيام الأسبوع، بسعر 45 درهما فقط، جنباً إلى جنب مع سحب "استكشاف إكسبو 2020 دبي، استكشاف العالم" للفوز بمليون ميل من أميال سكاى واردر طيران الإمارات ومجموعة من الجوائز الأخرى، في حين ارتفعت أعداد الزيارات الافتراضية أيضاً إلى 5.7 مليون منذ الأول من أكتوبر. وتتواصل فعاليات إكسبو 2020 دبي حتى 31 مارس 2022، ويدعو العالم إلى الانضمام إلى احتفال بالوحدة والفرص والإبداع والاستدامة يساهم في تشكيل مستقبل أفضل وأكثر إشراقاً للجميع.

أسس الأول الأحد وتضمنت تقديم مواهب وعروض من مجموعة من الثقافات والخلفيات أثرت المشهد المتنوع في الحدث العالمي. وكانت الفعالية الأبرز في إكسبو هي أوركسترا الفردوس النسائية بالكامل، والتي ستؤدي موسيقى من السينما العالمية والتلفزيون في اليوم العالمي للسامع اليوم 16 نوفمبر، وستألق مرة أخرى على المسرح في اليوم العالمي للطفل العالمي في 20 نوفمبر في عرض يشجع الأطفال على الاستكشاف. وتزدهر وتتواصل مع القطوعات الموسيقية التي يعرفونها ويحبونها، مثل القطوعات الموسيقية الكلاسيكية من فيلمي "الجميلة

وهو عرض مذهل مخصص لحياة المايسترو والناشط السياسي النيجيري فيلا كوتي. وكان الأسبوع مزدحماً في إكسبو إذ شهد أيضاً مجموعة عروض رائعة بمناسبة احتفالات الأيام الوطنية للدول - بما في ذلك للتينور المكسيكي خافيير كامارينيا، وفرقة "لي باليه دو مونت كارلو الشهيرة عالمياً، والفنان الأردني عمر العبدلات الذي قدم أمسية غنائية على هامش احتفالات الأردن باليوم الوطني في إكسبو 2020 دبي. وبالإضافة إلى ذلك، كان الأسبوع الرابع في إكسبو 2020 دبي قد بدأ بمنافشات وحلقات نقاشية تتمحور حول التسامح والتعايش، انطلقت يوم

رائعة، أحيا خلاله النجمان اللبنانيان نانسي عجرم وراغب علامة حفلاً أبهر الجماهير تحت قبة الوصل، في الحلقة الأحدث من سلسلة "أمسيات خالدة"، بينما وصل حامل الميدالية الذهبية الأولمبية ثمانى مرات العداء السابق يوسين بولت سفير علامة غاتوريد، ليقود فعالية ركض عائلي في الموقع لصالح الأعمال الخيرية. وقد شهدت الفترة الماضية حفلاً لنجوم البوب الكوري فرقة هايلايت، والمغنية بان تشي، أقيم مساء الجمعة الماضي في فعالية "كايت" (أو موسيقى البوب الكورية في الإمارات)، بالإضافة إلى فرقة فيلا اند ذا كالاكوتا كوينز،

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

أعلن إكسبو 2020 دبي عن أحدث الأرقام المتعلقة بأعداد زواره، حيث سجل 3,578,653 زيارة فردية حتى منتصف شهر نوفمبر الجاري، بعد ستة أسابيع فقط من انطلاق فعاليات الحدث الدولي الممتدة ستة أشهر. يأتي هذا الإعلان بعد عطلة نهاية أسبوع عامرة بالفعاليات في الموقع، تضمنت عروضاً موسيقية ورياضية وثقافية



في إكسبو 2020

غرفة أبوظبي تنظم ورشة عمل حول خدمات التكنولوجيا المالية بالتعاون مع أبوظبي العالي وأبوظبي للأوراق المالية



مؤكدة على أن دولة الإمارات العربية المتحدة تعد صاحبة المراكز الأولى في احتضان هذا المجال دولياً. فضلاً عن دعم حكومة الإمارات للعديد من المبادرات التي تدفع إلى تعزيز نمو النظام البيئي للتكنولوجيا المالية، بالإضافة إلى أنه يعمل في الإمارات عدد كبير من الشركات الاستثمارية الناشئة في مجال التكنولوجيا المالية، وذلك يعتبر تنامي هذا القطاع الحيوي أحد أهم الأهداف ضمن رؤية الإمارات لعام 2021، الرامية إلى تحويل الدولة إلى مقر رائد في مجال التكنولوجيا المالية في المنطقة. وركزت الورشة على المكانة الرائدة لإمارة أبوظبي ضمن مجالات هذه الابتكارات، وذلك بسبب البنية التحتية التكنولوجية القوية، وأيضاً جهود حكومة أبوظبي الدؤوبة والحيثية لتصبح مركزاً عالمياً للتكنولوجيا المالية، وبينت ورشة العمل الأهمية الكبيرة لقطاع التكنولوجيا المالية والفرص الكبيرة والحقيقية التي يفتحها والتي قد تجعل منه ركيزة أساسية في التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة على مستوى العالم. واختتمت ورشة العمل بفتح الحوار والمناقشات بين الحضور، وإتاحة الفرصة لتبادل المعارف والخبرات في قطاع الأعمال. جدير بالذكر أن غرفة أبوظبي وضمن مشاركتها في فعاليات الحدث العالي إكسبو 2020، تنظم بشكل دوري ورش عمل وفعاليات اقتصادية مختلفة، تعمل الغرفة من خلالها على توطيد أواصر علاقاتها المثمرة مع مجتمعات الأعمال والشركات في دول العالم ورصد فرص التوسع المستقبلي في أسواقها.

•• دبي - الفجر
نظمت غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، ورشة عمل حول خدمات التكنولوجيا المالية، ونمو الأعمال في إمارة أبوظبي، بالتعاون مع كل من سوق أبوظبي العالمي، وسوق أبوظبي للأوراق المالية، وذلك في إطار الفعاليات الاقتصادية التي تنظمها الغرفة بشكل دوري ضمن مشاركتها في إكسبو 2020 دبي. شهدت الورشة التي أقيمت في مركز ربط الأعمال بإكسبو 2020 ، حضور وتفاعل ما يزيد على 40 مشاركاً من الملتحقين التجاريين ونخبة من المستثمرين الإقليميين والعاليين، المهتمين بقطاع خدمات التكنولوجيا المالية، والتعرف على آفاق الأعمال الجديدة والمبتكرة فيه، وفي قطاعات تجارية أخرى تشكل مجالات خصبة للاستثمار في إمارة أبوظبي. وقدمت الورشة عرضاً وافياً حول الفرص التي يمكن للمستثمرين الاستفادة منها، واستعراض العوامل التي تعزز مرونة القطاعات الاقتصادية في الإمارة وسمات بيئتها الاستثمارية المتميزة، وتساعد وتيرة النمو المتصاعد لأسواقها، وغيرها من المزايا التنافسية التي تجعل منها منافساً قوياً على مختلف الصعد. كما قدم كل من سوق أبوظبي العالمي، وسوق أبوظبي للأوراق المالية عروضاً تقديمية حول خدماتهم المختلفة. وسلطت ورشة العمل الضوء على فرص خدمات التكنولوجيا المالية،

أسبوع التسامح والتعايش في إكسبو 2020 يهدف لتمكين أصحاب الهمم في مجتمعات أكثر تيسيراً

توفر مصدر دخل يمكن الاعتماد عليه، وانخفاض الأجور، وتحديات تتعلق بالتعليم ووسائل النقل وغيرها". وتقول الدكتورة ساندرا ويليس، مديرة التعلم وتنمية المعرفة في مؤسسة بينيدا، إن 15 في المئة من سكان العالم يعانون شكلاً من أشكال الإعاقة، وإن هؤلاء وكبار السن لا يزالون يواجهون أشكالاً متعددة من التمييز والإقصاء، ترجمها لتحديات بدنية والبيئات الرقمية والاجتماعية. وتضيف "الحصول على نوعية حياة أفضل حق للأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن في سياق تعزيز الرخاء المشترك للمدن والمناطق". ويسعى أسبوع التسامح والتعايش في إكسبو 2020 دبي إلى تحقيق هدف مشترك، هو بناء "مجتمع للجميع". ولتجسيد الشمول والتعاون عبر الحدود، ينظم إكسبو مؤتمر "تي أر انيني"، وهو مهرجان الأفكار التقليدية والقيلية، حيث يتبادل المشاركون معارفهم وثقافتهم وتجاربهم القديمة والمعاصرة، بهدف صنع مستقبل أكثر تسامحاً وشمولاً، وتضامناً واستدامة. وينعقد المؤتمر في مركز دبي للمعارض يوم 18 نوفمبر الجاري، بتعاون مشترك بين نيوزيلندا وكندا وشركاء دوليين آخرين.

بالإنجليزية واليابانية ولغات أخرى كثيرة". وأضاف: "رغم أن الأغلبية من مستخدمينا الحاليين موجودون في اليابان، فإننا نهدف لتوسيع قاعدة عملائنا إلى الخارج من خلال استخدام التطبيق، ونأمل أن تساهم مشاركتنا في إكسبو 2020 في الترويج للتطبيق باعتباره فرصة تعظيم قاعدة المستخدمين حول العالم". أما (بي ماي آيز) فهو تطبيق مجاني تأسس في الدنمارك، ويصدر في 180 لغة لإيجاد قنوات تواصل بين أصحاب الإعاقات البصرية ومتطوعين مبصرين وممثلي شركات من مختلف أنحاء العالم للحصول على مساعدة بصرية من خلال اتصال بالفيديو. وعُرضت أيضاً منصة (إنكولومي)، وهي أول منصة توظيف إلكترونية في أمريكا اللاتينية تهدف لمساعدة أصحاب الهمم للبحث عن وظائف في شركات كبرى. وبحسب ساهني، فإن نسبة العاطلين عن العمل من أصحاب الهمم في سن العمل بالنصف الجنوبي من الكرة الأرضية تتراوح بين 80 و90 في المئة، مقابل نسبة 50 إلى 70 في المئة في النصف الشمالي. وترجع ساهني ذلك لتحديات عدة، بينها "عدم

التسامح إلى مواجهة التأثيرات التي تؤدي إلى إقصاء الآخرين، ويجب أن يساعد الشباب على تطوير قدراتهم على القيام بأحكام مستقلة وتعزيز التفكير النقدي والأخلاقي". وأضافت: "هنا يأتي دورنا في نشر الوعي في المجتمع حول أصحاب الهمم. وقد نجحت المبادرة في تحقيق أهدافها من خلال تبني طرق بسيطة، مثل تنظيم فعاليات في أماكن مختلفة من شأنها إحداث تقارب أكبر مع باقي شرائح المجتمع". شارك في الندوة متحدثون من مشروعات حاصلة على منح إكسبو لايف، بينها "ويلوغ" و"كوكتس" و"إنكولومي" و"بي ماي آيز" في قاعة كنكزس بموقع إكسبو 2020 دبي، حيث عرضت مشروعات مختلفة من الحاصلين على منح هذا البرنامج الذي ينظمه إكسبو 2020 ويقدم من خلاله منحا لكل حل مبتكر يوفر طريقة خلاقية لتسريع وتيرة تحسين أنماط الحياة. وقال تومومي فوروياباشي، وهو أحد المسؤولين بمشروع ويلوغ: "نحن مؤسسة غير ربحية توفر خارطة تفاعلية للتحرك بدون عوائق تعتمد على مساهمات جماعية لخدماتي الكراسي المتحركة. تتوفر خدمتنا

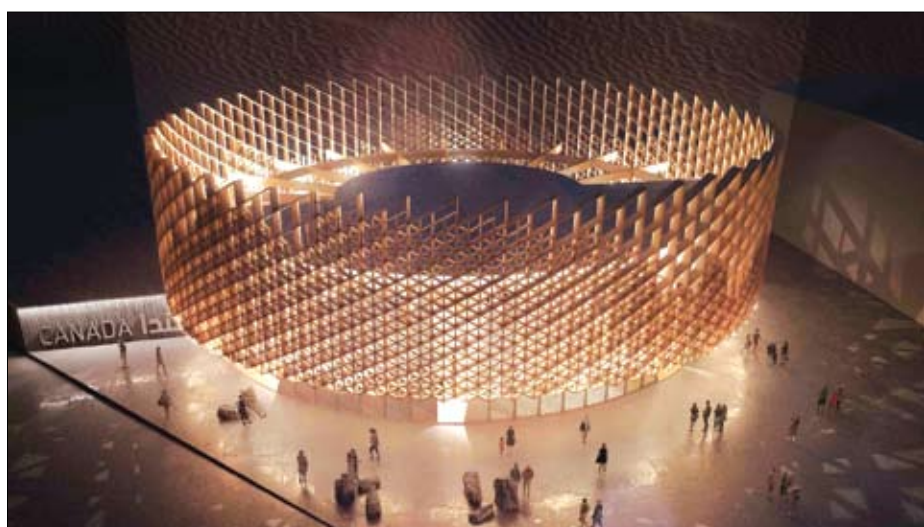
•• دبي - الفجر
بإطلاقه مناقشات أساسية، دشّن إكسبو 2020 دبي أسبوع التسامح والتعايش بدعوة حملت عنوان "التصميم للجميع"، وركزت على تشكيل مجتمعات تستوعب أصحاب الهمم. ويسعى أسبوع التسامح والتعايش لتبسيط الضوء على ما يحمله التضامن والتشارك العالمي من فوائد، ويغوص بعمق في موضوعات بينها سهولة الوصول ومجتمعات السكان الأصليين والثقافات والسلام والأمن، بينما تبرز اليوم أهمية دور الشركات التي تقطع خطوات عملاقة لتحسين حياة أصحاب الهمم. وخلال المناقشات، نادت الأخصائية التربوية ريتيكا ساهني، وهي صاحبة مبادرات للتوعية بأصحاب الهمم بطرق غير تقليدية، بضرورة نشر ثقافة التسامح من خلال التعليم، من أجل المساهمة في مواجهة التأثيرات التي تؤدي لإقصاء الآخرين. وقالت ساهني: "يجب أن يهدف التعليم من أجل

جناح كندا يقدم عرضاً فنياً لفرقة راقصو داملهاميد من السكان الأصليين

يقدم الجناح الكندي في إكسبو 2020 دبي مجموعة من العروض لفنانين من السكان الأصليين لكندا طوال شهر نوفمبر. ومن بين هذه العروض تلك التي تقدمها فرقة راقصو داملهاميد"، وهي فرقة فنية لديها تاريخ زاهر يمتد لأكثر من نصف قرن مع العروض الفنية المعتمدة على الملابس التكرية والحركات التعبيرية والصور الرمزية، التي تجسد ثقافة السكان الأصليين.

والتواصل مع الطبيعة، والحفاظ على التوازن البيئي وغير ذلك من المفاهيم التي تربط الماضي بالحاضر. وعرضت فرقة "راقصو داملهاميد" تلك المفاهيم في قالب فني مبدع لإيصال الفكرة إلى الجميع بأسلوب سلس وشاق، حيث يستهدف العرض جميع الفئات العمرية، بما في ذلك الأطفال. وتخللت الفقرات التي قدمتها الفرقة فواصل تقدم سرداً أسراً للأفكار التي تتناولها تلك الاستعراضات الفنية.

•• دبي - الفجر
شهد مسرح البوبيل في إكسبو 2020 دبي عرضاً فنياً غنيا لفرقة "راقصو داملهاميد"، وهي فرقة فنية من السكان الأصليين من الساحل الشمالي الغربي لمقاطعة كولومبيا البريطانية في كندا. وشاهد جمهور من أنحاء العالم العرض، الذي ركز على أهمية تعزيز المعرفة والاتصال مع الأسلاف،



منوعات

23

وزيرة البترول والطاقات في السنغال: نرحب بالاستثمار في القطاعات النفطية والطاقة النظيفة

دبي- الفجر

أشادت معالي الدكتورة آيساتو صويي غلاديبا، وزيرة البترول والطاقات في جمهورية السنغال، بالعلاقات الوطيدة التي تربط دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية السنغال، والقائمة على التعاون في العديد من المجالات المختلفة بما يسهم في تنمية المصالح المشتركة للبلدين الصديقين.

وثمنت معاليها النجاح الكبير الذي حققه إكسبو 2020 دبي، ودوره المهم في جمع دول العالم لمناقشة أبرز التحديات الملحة التي تواجه عالمنا المعاصر، وفتح آفاق جديدة للتعاون وتبادل الثقافات وخلق أجواء تفاعلية بناءة بين شعوب العالم.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عُقد مساء أمس الأول الأحد في قاعة المؤتمرات بالمركز الإعلامي لإكسبو 2020 دبي، ضمن فعاليات أسبوع الطاقة السنغالي، الذي شمل جلسة لاستعراض الفرص أمام المستثمرين تحت عنوان "فرص الاستثمار في القطاع النفطي في السنغال" بحضور سعادة عباس قال، المستشار الأول للسفير السنغالي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وعدد من المسؤولين ورجال الأعمال والمستثمرين.

وأكدت معالي وزيرة البترول والطاقات السنغالية استعداد بلادها لاستقبال المستثمرين من كافة دول العالم للاستثمار في القطاعات النفطية والطاقة النظيفة، لا سيما في ظل التسهيلات الكبيرة التي وفرتها جمهورية السنغال، والقوانين التي أقرت لحماية حقوق المستثمرين. وأضافت معاليها: "سُطّحت الفرص للمستثمرين والشركات الخاصة ورجال الأعمال للمجيء إلى السنغال لاستكشاف المصادر الموجودة لدينا والاستثمار في القطاعات النفطية والمساهمة معنا في نهضة وتقدم دولتنا".

وتابعت: "علينا أن نعمل معا ونبحث عن الحلول للحد من الانبعاثات الكربونية والبحث عن مقومات الاستدامة وتطبيقها على أرض الواقع... وهنا أتحدث عن التحول للطاقة، الذي يجب أن يكون شاملا، لأنه مع استخدامنا للطاقة النظيفة يمكننا خلق فرص عمل جديدة للشباب، وإنتاج معدات طبية وعلاجية، والتوصل إلى صناعات حديثة في مختلف القطاعات لخدمة مجتمعاتنا".

وقالت معالي الوزيرة: "السنغال بحاجة إلى التمويل المالي، خاصة في قطاع الوقود الأحفوري والغاز، حتى ترى مشاريعها المستقبلية النور؛ ومن هنا، ندعو المستثمرين إلى الاستثمار في بلادنا وأن يثقوا بنا، لا سيما أن السنغال دولة ناهضة ولديها ما يكفي من العدالة والقوانين الشرعية لحماية الاستثمارات والمستثمرين والعمل على تنميتها".

وتخلل المؤتمر الصحفي عرض فيديو حول جمهورية السنغال وموقعها الجغرافي وعدد سكانها، البالغ 17 مليون نسمة، وأهميتها في قارة أفريقيا. وقدم الفيديو عرضا توضيحيا حول قطاعي النفط والغاز والفرص الاستثمارية الهائلة المتاحة في هذين القطاعين، والقوانين التي تحمي المستثمرين وتحفظ حقوقهم بشكل آمن.

كما تم استعراض المشاريع المستقبلية في قطاعات الكهرباء، ومنها مشروع توصيل الكهرباء إلى نحو 1000 قرية في السنغال، بالإضافة إلى الفرص الاستثمارية الموجودة في هذا القطاع والقوانين الجديدة التي تم استحداثها لتشجيع المستثمرين على الاستثمار في هذا المجال.

جناح إسبانيا في إكسبو 2020 دبي يسلط الضوء على ثقافة منطقة قشتالة والمنشف

دبي- الفجر

يسلط جناح إسبانيا في إكسبو 2020 دبي الضوء على ثقافة منطقة قشتالة والمنشف عبر مجموعة متنوعة من الفعاليات التي توفر للمشاركين فرصة لاستكشاف ثقافة هذه المنطقة الإسبانية وتاريخها وفن الطهي فيها، وذلك على مدى ثلاثة أيام، من 15 إلى 17 نوفمبر الجاري.

وفي اليوم الأول، استضاف الجناح عرضا فنيا قدمته شركة قشتالة والمنشف من الساعة الثالثة عصرا حتى الساعة الثامنة مساء.

وسيزور سعادة إميليانو غارسيا-بيج، رئيس منطقة قشتالة والمنشف، جناح إسبانيا صباح اليوم الثلاثاء - 16 نوفمبر. حيث يستضيف الجناح عرضا فنيا لحرف قشتالة والمنشف اليدوية من الساعة العاشرة صباحا حتى الساعة 1:30 بعد الظهر، ويتخلل ذلك فعالية تسلط الضوء على المميزات السياحية لمنطقة قشتالة والمنشف. أيضا، يستضيف الجناح في تمام الساعة 12:45 ظهرا عرض مأكولات مع الشيف إيفان سيردينيو، الحاصل على نجمة ميشلان. ومن ثم، وفي تمام الساعة السابعة مساء، يستضيف الجناح حفلا موسيقيا للفنانة آنا ألكيد يستمر حتى 8:30 مساء.

وستحيا آنأركيد حفلا اليوم - 17 نوفمبر - من الساعة 7:30 مساء إلى التاسعة مساء.

يقع جناح إسبانيا في منطقة الاستدامة، ويقدم تجربة متنوعة. ويتميز الجناح بتصميم يعمل على تلطيف درجات الحرارة المرتفعة، وتسليط الضوء على الروابط بين إسبانيا والعالم العربي؛ ويهدف الجناح إلى أن يكون نموذجا للإبداع الذكي القادر على توحيد الشعوب حول مشروعات مستدامة في مجالات العلوم والتقنية والإنتاج والتعليم والفن.



جزر المالديف تغازل الزوار بقصيدة شعرية وزيارة مجانية في جناحها بإكسبو 2020

•• أكسبو : أسامة عبد القصود

أمواج تغازل الرمال تقول لها تعالي .. فيرد الشاطئ مداعبا أتركي لي رمالي .. يأتي جزر ويذهب مد .. فيستمر الغزل بين أخذ ورد.

أشكال وألوان تزهو بها المياه .. فهنا تتألف آلاف الكائنات وتنهأ بالحياة .. ها هي مياهانا كنز لا ينضب .. تزيدكم عشقا كلما ازداد عمقا ..

عندنا ليس المحيط مياها تحيط بكم .. بل أغنيات يتراقصن لها وجدانكم .. وقصائد حب يشدو بها كيانكم

في أكناف البحر نولد ونحيا .. وعلى أكتاف البحر نجيب ونروح .. فدعونا تكشف لكم السر ونبوح .. عن هذا الأزرق الذي ينعش القلب وبكم في المالديف

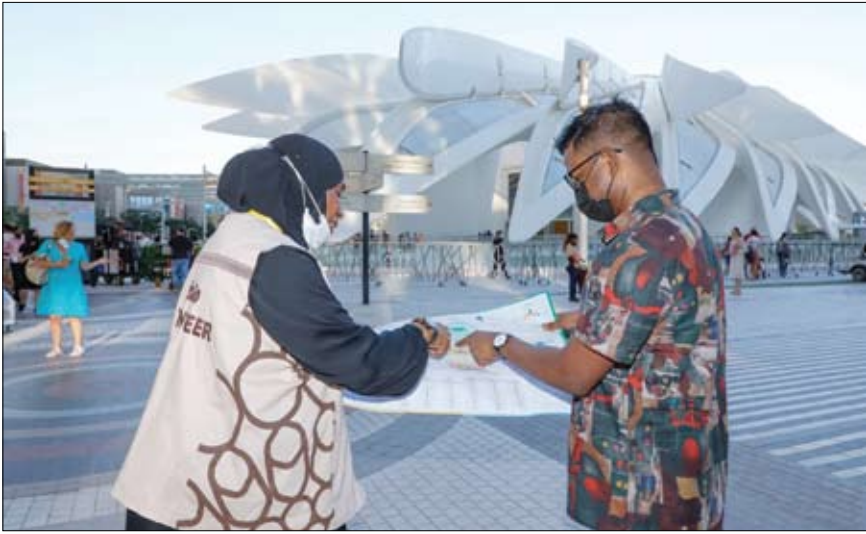
بهذه القصيدة المترجمة للعربية بدأ جناح جزر المالديف في أكسبو 2020 يرحب بالزوار، وكان القائمين على هذا الجناح يرسلون رسالة للعالم بأن البيئة التي يعيشون فيها تفجر فيهم مشاعر الحب والأنس، وما تقدمه القصيدة عبارة عن رسم حالة من العناق الجميل بين البيئة المحيطة والأفراد الذين يتمتعون بهذا الجمال، فالمالديف من الوجهات السياحية العالمية التي يتطلع إليها كل مقبل على شهر العسل من الشرق الأوسط ومكان للاستجمام والراحة النفسية لما تملكه من طبيعة خلابة.

المالديف تعتبر أصغر دولة في قارة آسيا، حيث تبلغ مساحتها الكلية 298 كيلو متر مربع تقريبا، وعدد سكانها 309 ألف نسمة تقريبا، وهي من الدول الإسلامية الواقعة في المحيط الهندي ويحدها من الجنوب الغربي سريلانكا والهند وبها حوالي 26 جزيرة مرجانية والجدير بالذكر أن العرب كانوا يسمونها قديما ذبية المهل أو محلدب وحسب المؤرخين فإن اسمها حرف إلى أيع ينطق بالمديف، أما عن موقعها في أكسبو 2020 فهي بين الدول الآسيوية والعربية والأوروبية في منطقة الاستدامة، ويعكس جناحها البيئة البحرية الخلابة التي



البيئة الطبيعية، حيث أن الزائر يكتشف الحياة البحرية في أرداء الجناح، بالإضافة إلى التعرف إلى الثقافة والفنون وقرات الاسم والجينية والبريد الإلكتروني ورقم الهاتف مع الإجابة على بعض الأسئلة السهلة عن جزر المالديف. وأكد يوسف رضاء الفوض العام لجزر المالديف في أكسبو 2020 في وقت سابق لوسائل إعلام، أن جزر المالديف تدعو الزائرين لاكتشاف الحياة البحرية من خلال الصور ثلاثية الأبعاد والتعرف على ثقافتنا وتراثنا عبر بودوييرو جوهر الموسيقى والرقص والفنون في المالديف، مشيرا إلى أن العالم في حاجة ماسة للتقنية والاقتصاد والصناعة والتنمية المستدامة.

أكسبها شهرة عالمية. أهتم جناح جزر المالديف في أكسبو 2020 بعرض الحياة البحرية على السقف والجدران والصور ثلاثية الأبعاد بالإضافة إلى استعراض الحرف اليدوية وتخصيص مكان لمسرح المراكب والأشربة التي يعرض عليها قصة وتاريخ المالديف، فهي من أهم دول العالم لاستقطاب السياحة من كل أرجاء العالم، فشواطئها الرملية الناعمة ووجود أصناف متنوعة من الأسماك الاستوائية ومناخها المعتدل والجزر المرجانية محط انظار الزوار وملهمة السياح. كما يعكس جناح جزر المالديف ممارسات مستدامة تعالج تغير المناخ ونجاحنا في التعايش مع



تؤكد : خدمة الوطن واجب... والتطوع لا يقلل من قيمة الشخص المجتمعية

جميلة الزعابي... عقيد في شرطة دبي صباحاً ومتطوعة لخدمة زوار إكسبو مساءً

دبي- الفجر:

منذ اليوم الأول لانطلاق فعاليات معرض إكسبو 2020 دبي، لم تتوان العقيدة جميلة الزعابي التي تشغل منصب مدير سجن النساء في المؤسسات العقابية والإصلاحية بدبي، على أن تكون إحدى المتطوعات في الحدث الدولي، انطلاقاً من حرصها على خدمة وطنها بكل ما تستطيع من إمكانيات، ومن حبها وشغفها للدؤوب في خدمة ومساعدة الناس. في ساعات الظهيرة، تنهي العقيد الزعابي مهام عملها في المؤسسات العقابية والإصلاحية، وتنتقل إلى معرض إكسبو 2020 دبي، حاملة في يدها جدول المهام اليومية المخصص لها كمطوعة، وفي اليد الأخرى الزي الخاص بالمتطوعين، ثم تباشر مهامها حتى ساعات المساء.

لاكتفت العقيد الزعابي بمهامها كمطوعة فقط، بل وتشعر أن واجبها أعمق من ذلك، فتشجع "زملاعها" المتطوعين خاصة جيل الشباب منهم "على أن يكونوا مثالا يحتذى في خدمة الوطن، وأن يساهموا بكل جد وإخلاص في إبراز القيم السامية للمجتمع الإماراتي التي رسخها القادة المؤسسون منذ قيام الاتحاد عام 1971.

لماذا تطوع؟

وعن سبب تطوعها في معرض إكسبو 2020 دبي، تقول العقيد الزعابي: "تطوعت في معرض إكسبو



لهدفين رئيسيين، أولهما نابع من راغيتي الدائمة كمواطنة، وابتئة الإمارات في خدمة الوطن، وأن أكون جزءا من هذا الحدث العالمي المهم، وأما الهدف الثاني فهو نابع من حبي وشغفي في التطوع لأنه يعتبر باب مفتوح للعطاء الإنساني".

تُشدد العقيدة الزعابي على أن التطوع لا يحط

من قيمة الشخص المجتمعية، وإنما يعتبر مكسبا شخصيا، وممتعة ليس لها حدود، لما فيه من عطاء ومساعدة للناس، إلى جانب أنه فرصة للقاء ومقابلة الزوار بمختلف أعراقهم وخلفياتهم الثقافية

مهام الزعابي

وعن مهام عملها كمطوعة، تقول العقيد الزعابي:

الفرصة

29 الجهات التنظيمية في الدولة تصدر القواعد الإرشادية للمؤسسات المالية التي تتبنى التقنيات التكمينية

•• أبوظبي – وام:

أعلن كلٌ من مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي، وهيئة الأوراق المالية والسلع، وسلطة دبي للخدمات المالية التابعة لمركز دبي المالي العالمي، وسلطة تنظيم الخدمات المالية لسوق أبوظبي العالمي، “الجهات التنظيمية” عن إصدار ” القواعد الإرشادية للمؤسسات المالية التي تتبنى التقنيات التكمينية..

وتحدد القواعد الإرشادية التي تم إصدارها امس، المبادئ المشتركة بين القطاعات، بالإضافة إلى أفضل الممارسات للمؤسسات المالية عند اعتمادها التقنيات التكمينية لتطوير أو تقديم منتجات وخدمات مبتكرة. وتشمل التقنيات التكمينية: واجهات برمجة التطبيقات، ونحليلات البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي، والقياسات الحيوية، والحوسبة السحابية، وتقنية السجلات الموزعة.

وتهدف هذه القواعد الإرشادية إلى تعزيز التبني الآمن والسليم لهذه التقنيات من قبل المؤسسات المالية في جميع أنحاء دولة الإمارات، بحيث تتم إدارة المخاطر الناشئة عن تبني الأنشطة المبتكرة بشكل استباقي ومناسب.

ويأتي إصدار القواعد الإرشادية النهائية عقب استشارة عامة تم إطلاقها في شهر يونيو 2021. وحرصت الجهات التنظيمية على اتباع أفضل الممارسات والمعايير الدولية في القطاع عند وضعها للقواعد الإرشادية، فضلاً عن الاعتماد على الملاحظات القيمة التي وردت من المشاركين في السوق خلال مرحلة الاستشارة العامة.

وستطبق القواعد الارشادية على جميع المؤسسات المالية المرخصة والخاضعة للإشراف من قبل أي من الجهات المذكورة، والتي تستخدم التقنيات التكمينية، بغض النظر عن الأنشطة المالية التي تقوم بها.

وقال سيف الظاهري، مساعد محافظ المصرف المركزي – الاستراتيجية والبنية التحتية المالية والتحول، ” نسعى من خلال هذه الإرشادات إلى توجيه المؤسسات المالية المرخصة لتبني التقنيات الممكنة للخدمات المالية الحديثة وتعزيز الابتكار. وتعكس هذه الإرشادات حرص المصرف المركزي على التعاون مع الجهات التنظيمية في شتى المجالات من ضمنها إصدار قواعد ارشادية موحدة ومشاركة في سبيل تحقيق النمو بالقطاعات الاقتصادية لدولة الإمارات.“ بدورها قالت الدكتورة مريم بطي السويدي، الرئيس التنفيذي لهيئة الأوراق المالية والسلع: ” لاشك أن إطلاق ”القواعد الإرشادية للمؤسسات المالية التي تتبنى التقنيات التكمينية“ اليوم يعد أمراً على درجة عالية من الأهمية بالنظر إلى أنه يتيح تعزيز الفرصة للمؤسسات المالية التي يضمها القطاع المالي بالدولة للتبني الآمن والسليم لهذه التقنيات، خاصة وأن هذه القواعد الارشادية جاءت متوافقة مع أفضل الممارسات والمعايير العالمية، كما أن مراعاة جميع المؤسسات المالية الخاضعة لإشراف هيئة الأوراق المالية والسلع- وكذلك الجهات التنظيمية الأخرى المشاركة في هذه المبادرة- سوف يتيح مجالاً أفضل لإدارة المخاطر الناشئة عن تبني الأنشطة الابتكارية ومعالجتها بشكل استباقي..

انطلاق الدورة الخامسة من المعرض والملتقى العالمي لحقوق الامتياز في دبي

•• دبي-الفرج:

افتتح أمس سعادة بطي سعيد الكندي، نائب رئيس مجلس إدارة مركز دبي التجاري العالمي فعاليات الدورة الخامسة من المعرض والملتقى العالمي لحقوق الامتياز والذي يعود بحلته الجديدة بعد انقطاع عامين. ويشارك في المعرض أكثر من 50 علامة تجارية تروي قصص نجاحها وسط الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا.

وقام سعادة بطي الكندي ويرافقه عدد من كبار الشخصيات بالترعف على أبرز العلامات التجارية المعروضة من قبل كبرى الشركات وأصحاب الأعمال المتخصصين في مجال حقوق الإمتياز والذين يطمحون إلى توسيع حضورهم في الإمارات والشرق الأوسط. ويطمح الملتقى والذي حاز على لقب ” الحدث الأبرز لحقوق الإمتياز في الشرق الأوسط لعام 2020“ إلى توفير منصة مثالية للتواصل والابتكار لأصحاب العلامات التجارية والراغبين في دخول هذا القطاع، حيث يعتبر الملتقى بؤرة مميزة للمستثمرين الراغبين بتوسيع انتشار علاماتهم التجارية من خلال عقد صفقات البيع والشراء. كما تتاح الفرصة للشركات المشاركة لتعلم أساسيات حقوق الإمتياز وطرق إدارتها من خلال حضور الجلسات التعليمية المتنوعة التي ينظمها الملتقى بالإضافة إلى غيرها من الجلسات التي تناسب جميع أنواع المستثمرين واحتياجاتهم. ومع التطور المطرد الذي يشهده هذا القطاع الذي لا يعرف لسكون سبلا ، أكدت اللجنة المنظمة للملتقى بأنه سيكون مرجحاً شاملاً لاجتماع حقوق الإمتياز الإقليمي من خلال جمع كبار المستثمرين وأصحاب الإمتياز ورجال الأعمال البارزين وأفضل العلامات التجارية في العالم للعمل سوياً ومناقشة فرص التعاون والإستثمار في هذا القطاع في منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا. وصرح المهندس أنس المدني، نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لجموعة اندكس للقباضة: ” بالرغم من الظروف الصعبة التي كانت حماًلاً على عائق كافة الصناعات في العامين الماضيين، إلا أن قطاعات نهاية عام 2021 لهذا القطاع تبدو واعدة جداً حيث أننا متفائلون بأن يكون هناك زيادة على الطلب خاصة مع توافد الزوار للمشاركة في معرض اكسبو دبي 2020.،



نعمل حالياً على تحديث الاستراتيجية الوطنية للطاقة لمواءمة تطورات القطاع عالمياً

- 1.2 مليون برميل الطاقة الإنتاجية للمصافي في الإمارات يوميا

- 4.2 مليون برميل الطاقة الإنتاجية من النفط الخام في الإمارات يوميا

- الإمارات عززت مكانتها ضمن أكبر 6 دول على صعيد احتياطيّات النفط والغاز

•• أبوظبي-وام:

أكد معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى وزير الطاقة والبنية التحتية أن الإمارات من الدول السبّاقة عالمياً في التحول نحو الطاقة النظيفة وقال إن الدولة حددت مبكراً أهدافها طويلة المدى في مجال الطاقة وفي سبيل ذلك أطلقت الاستراتيجية الوطنية للطاقة 2050 والتي تسعى من خلالها إلى خفض الطلب على الطاقة بنسبة 40% ورفع مساهمة الطاقة النظيفة في إجمالي مزيج الطاقة المنتجة في الدولة إلى 50%.

و قال معاليه في تصريحات خاصة لوكالة أنباء الإمارات ” وام“ على هامش فعاليات معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبترول ”أديبك 2021“ إنه يجري العمل حالياً على تحديث الاستراتيجية الوطنية للطاقة لمواءمة التطورات الحاصلة في قطاع الطاقة على المستويين المحلي والعالمي وأكد أن الدولة التي انتهجت استراتيجية مبنية على تنوع مصادر الطاقة كجزء مهم لهدفنا الأكبر وهو خلق اقتصاد متنوع ومزدهر ومستدام، كانت ولا تزال سبّاقة في اعتماد أفضل الممارسات العالمية في قطاع الطاقة جنباً إلى جنب مع آخر التطورات التكنولوجية العالمية.

و ذكر معاليه أن الطاقة الإنتاجية للمصافي في الإمارات تبلغ 1.2 مليون برميل يوميا فيما تصل الطاقة الإنتاجية من النفط الخام في الإمارات إلى 4.2 مليون برميل يوميا لتعزز الإمارات مكانتها ضمن أكبر 6 دول من حيث احتياطيّات النفط والغاز على مستوى العالم.

وأضاف معاليه إن الإمارات تمكنت خلال فترة قياسية

من التوسع في مجال الطاقة النظيفة بفضل التشريعات والقوانين التي واكبت التطورات الحالية والتحديات المستقبلية ووضع أهداف طموحة للمستقبل والتي بدورها عززت من منظومة الاستثمارات في هذا القطاع الحيوي الذي يمثل محور الاقتصادات الوطنية .

و أشار معاليه إلى أن إطلاق الاستراتيجية الوطنية للطاقة 2050 يعكس جهود الدولة لتحقيق استدامة موارد الطاقة وضمان التنمية المستدامة في الدولة التي حققت إنجازاً نوعياً بصياغة أول استراتيجية موحدة للطاقة بها تتضمن الإنتاج والاستهلاك و تعد مؤشراً على قوة ونضوج قطاع الطاقة بالإمارات.

وأضاف : ” الإمارات كانت من أوائل الدول التي اعتمدت الطاقة المتجددة كجزء مهم في منظومة مزيج الطاقة .. وقمنا على أرض الواقع بتنفيذ العديد من المشاريع العالمية كمجمع الشيخ محمد بن راشد للطاقة الشمسية الذي يعد الأكبر من نوعه في العالم والعديد من المشاريع الأخرى في إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى ذلك، تعمل الجهات المعنية في الدولة على دراسة الفرص المتاحة لمصادر الطاقة الجديدة،.

وقال معاليه إن النفط والغاز سيظل جزءاً أصيلاً لا يتجزأ من خليط الطاقة المستقبلي للدولة إلى جانب الطاقة النظيفة، ونحن نستهدف من خلال الاستراتيجية الوطنية للطاقة رفع حصة مساهمة الطاقة النظيفة الى نسبة 50% من خليط الطاقة وذلك بحلول عام 2050.

وذكر معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى وزير الطاقة والبنية التحتية أن اسهامات دولة الامارات في مجال الطاقة البديلة تتجاوز النطاق الجغرافي للدولة بعدما استثمرت من خلال شركة مصدر في بناء طاقة



الهيدروجين الأزرق ومن ثم الأخضر.

و قال معاليه : ” إننا في الإمارات منفتحون على جميع أنواع الطاقة التي تتوافق مع مواردها الطبيعية، وحرصون على تنوع مصادر الطاقة والحفاظ على التوازن بين مختلف مصادر الطاقة، بما يدعم التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر ونحن في وزارة الطاقة والبنية التحتية نركز حالياً على التعاون المحلي والدولي للقطاع الخاص لدراسة تقنيات المستقبل في الطاقة النظيفة مثل الطاقة الشمسية والحرارية والهيدروجين..

و أكد أن الإمارات دولة رائدة في استخدام مصادر الطاقة الحالية من الكربون في المنطقة بما في ذلك الطاقة النووية السلمية إذ أصبحت أول دولة في الشرق الأوسط تصفيط الطاقة النووية إلى شبكتها الكهربائية عندما تم التشغيل التجاري للمحطتين الأولى والثانية في ”بركة“ خلال العام 2020 - 2021. فيما تعمل دولة الامارات على تطوير عدة مشروعات ضخمة في مجال النفط حيث تقوم أدنوك حالياً بإطلاق العنان لمصادر الغاز غير التقليدية كجزء من استراتيجيتها المتكاملة للغاز بحيث تصبح الإمارات مكتفية ذاتياً من الغاز بحلول عام 2030.



سعيًا نحو زيادة حجم التبادل التجاري بين الجانبين

غرفة عجمان تستقبل وفداً من «الغرفة التجارية العربية البرازيلية»

•• عجمان –الفرج:

استقبل سعادة المهندس عبدالله بن محمد المويجعي، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان، سعادة أوزمار شحفة رئيس الغرفة التجارية العربية البرازيلية، في مقر غرفة عجمان بهدف تعزيز التعاون الاقتصادي وبحث فرص وأفاق الشراكات الفعالة بين الجانبين.

وحضر اللقاء من جانب غرفة عجمان محمد علي الجناحي، المدير التنفيذي لقطاع تنمية التجارة والعلاقات الدولية، ومروان حارب العرياني،

مدير إدارة الترويج والعلاقات الدولية، ومن جانب الغرفة التجارية العربية الإقليمي للغرفة التجارية العربية البرازيلية، وتامر منصور، الأمين العام للغرفة التجارية العربية البرازيلية.

وتسمى الغرفة من خلال اللقاء إلى زيادة التعاون الاقتصادي مع البرازيل، والتعرف على الفرص الاستثمارية المتاحة، وخاصة في مجالات الأغذية وصناعة القوارب واليخوت. كما ناقش الاجتماع آليات مشاركة الطرفين في المعارض والفعاليات التي ينظمها

كل منهما، وإمكانية تبادل الزيارات والوفود وعقد اللقاءات المشتركة لزيادة حجم التبادل التجاري. وأكد سعادة عبد الله المويجعي، حرص غرفة عجمان على توسيع شبكة علاقاتها بما يدعم عملية فتح أسواق جديدة والترويج لمنتجات شركات ومصانع إمارة عجمان، ويسهم في زيادة حجم التبادل التجاري بينها وبين مختلف دول العالم.

وأوضح سعادته: ” من خلال لقاء وفد الغرفة التجارية العربية البرازيلية نسعى لدفع عجلة النمو التجاري بين إمارة عجمان والبرازيل، كما يشكل

اللقاء فرصة لنا لتعريف الجانب البرازيلي على منظومة الفرص والمقومات الاقتصادية التي تمتلكها إمارة عجمان، والحزم التحفيزية التي تقدمها للشركات والمؤسسات التجارية العاملة في الإمارة، وبما يخدم مصلحة الطرفين. وإستعرض مروان حارب خلال اللقاء مقومات الاستثمار في عجمان وأهم الفرص التجارية، وجهود وتوجيهات القيادة الرشيدة لضمان تنوع المقومات الموجهة لنمو واستدامة كافة القطاعات، كما استعرض أبرز القطاعات في الإمارة وعلى رأسها: الصناعة والعقارات

والبناء والتشييد والتجارة العامة. كذلك اطلع الحضور على آخر تطورات القطاع السياحي وقطاعي الصحة والتعليم في الإمارة. فضلاً عن شرح جهود منطقة عجمان الحرة ومدينة عجمان الإعلامية الحرة وكافة الجهات المعنية بأشأن الاقتصادي في تسهيل الإجراءات وتعزيز تنافسية الامارة محلياً وإقليمياً ودولياً. وفي ختام اللقاء وجهت الغرفة التجارية العربية البرازيلية الدعوة، لغرفة عجمان للحضور والمشاركة في المنتدى العربي البرازيلي الذي سيقام في البرازيل خلال عام 2022.

معرض ومنتدى «إيكويست 2022» يركز على إدارة النفايات المستدامة والاقتصاد الدائري

•• أبوظبي-الفرج:

يعود معرض ومنتدى ”إيكويست“ إلى أبوظبي في نسخته الثامنة، وذلك في الفترة من 17 إلى 19 يناير 2022. ويقام الحدث الذي يساعد على التواصل بين رواد الأعمال في مجال إدارة النفايات بالشرق الأوسط بالاشتراك مع القمة العالمية لطاقة المستقبل.

يعقد هذا الحدث العالمي مع مركز أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير)، كجزء من أسبوع أبوظبي للاستدامة 2022. وسيكون هذا الحدث العالمي حاسماً لاستئناف التركيز على نموذج الاقتصاد الدائري والوسائل اللازمة لتحقيق ذلك،

حيث أصبح هذا الأمر من الأولويات العالمية الأكثر إلحاحاً في أعقاب التطورات الأخيرة فضلاً عن الجهود الهادفة ضمن الإطار الأكبر للعمل البيئي. سوف يجمع ”إيكويست“ بين أبرز المختصين في مجال إدارة النفايات بمناطق الشرق الأوسط وشمال أفريقيا حيث المستثمرين ورجال الأعمال والمبتكرين وموفري التكنولوجيا الذين يمكنهم تحقيق أكبر قدر من المناسك من الأعمال والرعاية وفرص الشراكة التي من المتوقع أن يقدمها المعرض.

سوف يبحث المنتدى الأفكار الجديدة لإدارة النفايات بناء على ما ألت إليه الأحداث العالمية الأخيرة، ذلك سيبحث فوائد تقليل وإعادة استخدام وتدوير النفايات إضافة إلى تطوير مناهج التعامل معها، كما سيتم التركيز بشكل خاص على الطرق الواقعية التي

يمكن من خلالها تقليل البلاستيك الذي يستخدم مرة واحدة وكيف ستؤثر التكنولوجيا والابتكار بشكل متزايد على القرارات المتخذة ضمن الصناعة. يقول سعادة الدكتور سالم خلفان الكعبي، المدير العام لمركز أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير) حول معرض ومنتدى ”إيكويست“ : ” يلعب ”إيكويست“ دوراً حيوياً في صناعة إدارة النفايات من خلال منصة سرعان ما أصبحت ضرورية للمؤسسات العامة والخاصة على حد سواء. هذا هو المكان المناسب لاستكشاف الحلول الجديدة في الإدارة المستدامة للنفايات وعقد الشراكات والاستفادة من التجارب الناجحة وتبادل

أحدث المعارف والتقنيات في هذا المجال.. وأضاف: ” لقد أصبح هذا الحدث بمثابة أساس صلب للمبادرات الاستباقية في مجال إدارة النفايات، إضافة إلى جوانب أخرى للتنمية المستدامة في أبوظبي، كما يواصل المنتدى الاضطلاع بدوره كحاضنة للعمل والشراكات والمشاريع بهدف تعزيز اقتصاد أبوظبي والتواصل مع المبادرات الناجحة الأخرى في العالم، يقول غرانت توكتن، مدير الفعاليات بالقيمة العالمية لطاقة المستقبل: ” تعد إيكو ويست منصة مركزية لصناعة إدارة النفايات، حيث يجتمع كل المهتمين والمستفيدين من هذا المجال لشحن الجهود الخاصة بإدارة النفايات العالمية



الإلكترونية.



منصور بن زايد يشهد افتتاح النسخة الـ 37 من مؤتمر ومعرض أبوظبي الدولي للبترول أديك

نعمل على توفير إمدادات كبيرة من الغاز الطبيعي ما يقربنا من بلوغ هدفنا بتحقيق الاكتفاء الذاتي من الغاز دولة الإمارات، وتطوير وتوسعة أعمالنا في مجال الغاز الطبيعي المسال، وتمكين مشاريع النمو والتوسع في قطاع التكسير والتصنيع والبتروكيماويات..

وأضاف "بالنسبة للتكرير والتصنيع والبتروكيماويات، نعمل "تعزيز"، المشروع المشترك بين أدنوك و"القبضة"، على تسريع التوسع والنمو في منطقة الرويس من خلال توفير عديد من فرص الشراكات في مجالات متعددة حيث استقطبنا ريلانس للصناعات "كشريك استراتيجي، وتدعوكم جميعا للمشاركة في الفرص التي يوفرها هذا المجمع الصناعي الواعد.. وقال معاليه: "نستهدف مضاعفة إنتاجنا من البتروكيماويات أكثر من الضعف بحلول عام 2025. وبالإضافة إلى ذلك، سنتمتع بتحقيق أهداف خططنا في مجال إنتاج الهيدروجين، فبعد نجاحنا في بيع أربع شحنات تجريبية لعملائنا في اليابان وكوريا، فإننا نسير بخطى ثابتة نحو هدفنا بتسريع مكانة أدنوك ضمن منجمي ومصدري الهيدروجين الأزرق.

وأضاف أن أدنوك سوف تستمر في تطوير استراتيجيتها بما يتماشى مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة، لضمان مواكبة المستقبل، مشيراً إلى أنه "إذا أراد العالم إيجاد مسار ناجح لمرحلة التحول في قطاع الطاقة، فإنه سيدخل الحلول عند أصحاب الخبرة العملية في الطاقة.. وقال: "إن إقامة نظام متكامل لطاقة المستقبل يتيح فرصاً تقدر بـ 160 مليار دولار، وسيشهد ذلك إيجاد حلول مهمة لصالح البشرية، وحماية المناخ، وتحقيق النمو الاقتصادي.. ويضم هذا أحد الأسباب الرئيسية التي دفعتنا إلى الإمارات إلى استضافة مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ /COP28، في عام 2023، ومنحصر على أن يركز المؤتمر على الحلول العملية والمستدامة والمجدية تجارياً والتي تضمن تحقيق التوازن بين استمرارية النمو الاقتصادي وحماية المناخ، وأن بعضاً من هذه الحلول يمكن أن يأتي من قطاع النفط والغاز، والبعض من قطاعات أخرى.. وأكد معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر أنه الجابر أنه فيها تستعد دولة الإمارات للاحتفال ببوبليها الذهبي، أطلقت القيادة الرشيدة خطة متكاملة للنمو المستدام هي "وثيقة مبادئ الخمسين" والتي تهدف إلى تحقيق النمو الاقتصادي استناداً إلى الشراكات والتعاون، مجدداً الدعوة للعالم إلى اكتشاف الفرص الواعدة التي تتيحها فرص النمو.



أسابيع قليلة من بدء تطبيقها.. ونوه إلى أنه كجزء من أهداف أدنوك للاستدامة لعام 2030، تسعى الشركة إلى تقليل الانبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري بنسبة 25% لتبقى واحدة من أقل شركات النفط والغاز في العالم من حيث الانبعاثات.

وقال الدكتور سلطان بن أحمد الجابر إن أدنوك تعمل على تحسين التكاليف وزيادة القيمة عبر أعمالها في الاستكشاف والتطوير والإنتاج والتكرير والبتروكيماويات.. إذ تم إطلاق الاكتتاب العام لشركة فريجنلوب أكبر شركة مساهمة لتصدير منتجات الاسمدة في العالم، وحظي الاكتتاب بتغطية تجاوزت قيمته المستهدفة بأكثر من عشرين ضعفاً، كما تم إطلاق اكتتاب شركة أدنوك للحفر، وهو أكبر اكتتاب في تاريخ سوق أبوظبي للأوراق المالية، وحظيت أسهمها بتغطية فاقت قيمة الاكتتاب بأكثر من ثلاثين ضعفاً. وأضاف معاليه: "في هذا الأسبوع، سنحقق إنجازاً رئيسياً مع عقد مريان الأجل الذي أطلقناه في مارس الماضي بتداول أكثر من مليار برميل من خام أبوظبي القياسي منخفض الكربون"، مؤكداً أن هذه الإنجازات النوعية تحققت بالرغم من تداعيات الجائحة العالمية، ما يبرهن على أن صناعة الطاقة تتيح فرصاً قوية ومرنة وحيوية للاستثمار.

ووجه معالي الجابر دعوة مفتوحة للجميع لبناء الشراكات والعمل معاً وقال: "ترحب دولة الإمارات بالجميع لبناء الشراكات والعمل معاً، وتؤكد جاهزيتها للشراكة في جميع جوانب منظومة الطاقة.. وسنواصل استقطاب شركاء جدد لاستكشاف مناطق امتياز جديدة، واستثمار مواردها الغنية من المصادر التقليدية وغير التقليدية.. كما

عملي.. وإذا أردنا النجاح في مسار التحول نحو منظومة الطاقة المستقبلية، يجب أن ندرك أنه لا يمكننا التخلي بشكل فوري عن المنظومة الحالية، وأن هذا التحول لا يمكن أن يحصل بلمسة زر.. وأكد معاليه أن العالم يجب أن يعطي أولوية لمزيد من الاستثمار في موارد النفط والغاز الأقل تكلفة في الإنتاج والأقل كثافة في انبعاثات الكربون، مؤكداً أنه وتماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة فهذا بالتحديد هو النهج الذي تسير عليه أدنوك.

وقال إنه وبحكم الطبيعة الجيولوجية، فإن مواردها النفطية تعد من بين الأقل كثافة في انبعاثات الكربون في العالم.. حيث تعمل على زيادة الإنتاج إلى 5 ملايين برميل يومياً بحلول عام 2030، وفي الوقت نفسه، تسعى دائماً إلى إيجاد وتطبيق حلول مبتكرة لخفض مستويات انبعاثات الكربون.. وأكد أن الشراكة التي تم تديشينها الشهر الماضي بين أدنوك وشركة ميهاد وكهرباء الإمارات تخطو بصناعة الطاقة نحو آفاق جديدة، فاعتباراً من يناير القادم ستحصل أدنوك على 100% من احتياجات شبكتها الكهربائية عن طريق الكهرباء المنتجة من الطاقة النظيفة، والثنوية والشمسية، وذلك في خطوة ستسهم في الحد من الانبعاثات من عمليات أدنوك التشغيلية بطريقة فعالة، وتتقدم نحو أكثر من ثلث الطريق باتجاه تحقيق هدف الشركة لخفض الانبعاثات بنسبة 25% بحلول عام 2030، وأنهم في الوقت نفسه، تخطط الشركة لتوسيع نطاق ملامحها في مشاريع الطاقة المتجددة، وهذه المساهمة ستتحقق خلال

شري هارديب إس بوري، وزير البترول والغاز الطبيعي، وزير الإسكان والشؤون الحضرية، في جمهورية الهند. كما قام سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان عقب حفل الافتتاح بجولة في أجنحة المعرض تعرف خلالها على أحدث الابتكارات في قطاع الطاقة.

وفي كلمته أمام مسؤولي قطاع الطاقة، وخبراء النفط والغاز المشاركين في المؤتمر، أكد معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر أن هناك حاجة إلى المزيد من الاستثمارات في النفط والغاز منخفض الكربون لضمان أمن الطاقة العالمي أثناء مرحلة التحول في قطاع الطاقة. وقال معاليه إن الديناميكيات التي تشهدها أسواق الطاقة في الوقت الراهن أكدت مجدداً حقيقة لا يمكن تجاهلها وهي أن العالم لا يزال في حاجة ماسة للنفط والغاز.. مشيراً إلى أنه بينما يتعافى العالم من جائحة كوفيد 19، بمعدلات نمو هي الأسرع منذ خمسين عاماً، تتجاوز الطلب على النفط والغاز الكميات المعروضة.

وأوضح أنه وبعد تراجع الاستثمارات في القطاع لما يقرب من 10 سنوات وجد العالم نفسه أمام أزمة في جانب العرض وقال: "سيتعين على صناعة النفط والغاز استثمار أكثر من 600 مليار دولار أمريكي كل عام حتى عام 2030 لمواكبة الطلب المتوقع.. وأضاف معاليه إن الطاقة المتجددة هي المكون الأسرع نمواً في مزيج الطاقة لكن الوفود الأخفوري يظل المكون الأكبر وسيبقى كذلك لعدة قادمة، وقال: "ندرك ملامح المستقبل لكننا لا نزال في الحاضر، وعلينا التقدم نحو المستقبل من خلال نهج

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت شركة أبوظبي لخدمات حقول النفط عن مشاركتها في فعاليات مؤتمر ومعرض أبوظبي الدولي للبترول "أديك 2021" الذي سيقام خلال الفترة 15-18 نوفمبر الجاري في مركز أبوظبي للمعارض. وقال السيد زهير شحادة مدير عام الشركة في تصريح صحفي بهذه المناسبة: "نحرص في أبوظبي لخدمات حقول النفط" على المشاركة بشكل متواصل في فعاليات معرض "أديك" الذي يكتسب أهمية كبيرة كونه يقام في أبوظبي عاصمة دولة الإمارات العربية المتحدة، التي أصبحت مركزاً عالمياً في

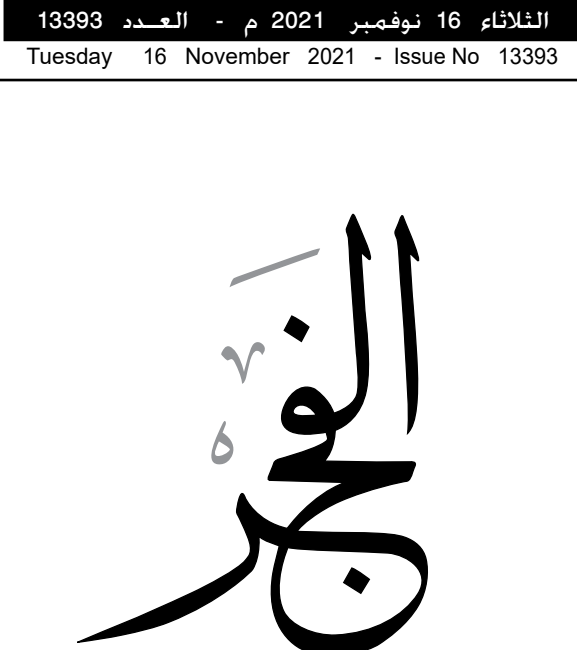


وأضاف: "من خلال الاستثمار في البنية الحيوية الداعمة للابتكار في أبوظبي تدعم هذه المبادرة بشكل أكبر تطوير تقنيات رائدة ضمن القطاعات الرئيسية للتحول الأخضر مثل الطاقة النظيفة والدكاء الاصطناعي والمياه وقطاعات الثورة الصناعية الرابعة الأخرى وتستفيد الشركات من الدعم الذي توفره مدينة مصدر والذي يساعدها على تطوير أعمالها في الإمارات والمنطقة ككل فضلاً عن المساهمة بشكل إيجابي في عملية التنمية الاقتصادية المستدامة لدولة الإمارات.. وفي إطار برنامجها الذي يمتد على مدار العام، دخلت مبادرة "أبتكر" في شراكة مع أسبوع أبوظبي للاستدامة، أحد أكبر التجمعات العالمية المعنية

•• أبوظبي - وام:

الصغيرة والمتوسطة منصة لرعاية ابتكاراتها المستدامة وفرص تواصل مع مستثمرين محتملين، كما تتاح للشركات الفرصة لتوسيع أنشطتها أو نقلها إلى المنطقة الحرة في مدينة مصدر. وأكد عبد الله بالعاء المدير التنفيذي لمدينة مصدر أن إطلاق مبادرة "أبتكر" يأتي في سياق الجهود المتواصلة التي تبذلها مدينة مصدر باعتبارها مركزاً للابتكار والبحث والتطوير في أبوظبي وستتيح المبادرة استقطاب المزيد من الشركات البارزة التي تركز على الابتكار في العالم إلى المدينة بهدف تعزيز أنشطة البحث والتطوير من أجل تطوير التقنيات الجديدة بالإضافة إلى الاستفادة من العروض الفريدة التي توفرها مدينة مصدر.

أطلقت مدينة مصدر - مجمع البحث والتطوير المعتمد الوحيد في أبوظبي والوجهة الرائدة للابتكار - مبادرة "أبتكر" التي تهدف إلى تحديد وتطوير الجيل التالي من التقنيات المستدامة. وتركز هذه المبادرة العالمية - الذي يأتي إطلاقها قبيل انطلاق أسبوع أبوظبي للاستدامة لعام 2022 - على قطاعات التنقل الحضري والطاقة النظيفة والتقنيات الزراعية والأمن الغذائي والمياه وتخزين الطاقة والدكاء الاصطناعي. وتوفر المبادرة التي تنطلق من مدينة مصدر وتمتد على مدار العام للمشاركين من فئة الشركات



30

انطلاق فعاليات «أديك 2021»

بمشاركة قادة قطاع الطاقة حول العالم

•• أبوظبي- وام:

انطلقت أمس فعاليات معرض ومؤتمر أديك 2021 أكبر وأهم حدث مؤثر في صناعة الطاقة العالمية والذي يعقد تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" ويستمر حتى 18 نوفمبر الجاري بمركز أبوظبي الوطني للمعارض بمشاركة وزراء وقادة وخبراء قطاع الطاقة حول العالم.

ويعد أديك 2021 حضورياً في أبوظبي بعد مؤتمر المناخ "كوب 26" وسيتكون أديك أول منتدى عالمي للطاقة يناقش القرارات والمخرجات والنتائج الحاسمة لمؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي وكيف سيتم تشكيل السياسات المستقبلية وبيئات الأعمال في صناعة الطاقة.

ويستضيف أديك 2021 سلسلة من المؤتمرات التي تقدم رؤى استراتيجية وتقنية، بما في ذلك المؤتمر الاستراتيجي لأديك 2021 الذي يضم أكثر من 1000 المتحدث وخبير، بما فيهم 160 وزيراً ومديراً تنفيذياً وصانعي قرار، والذين سيشاركون في أكثر من 160 جلسة مؤتمر، حيث سيقوم قادة الصناعة العالمية من خلال سلسلة من اللجان الإستراتيجية ومقابلات القادة والعناوين الرئيسية بتقييم مشهد الطاقة المتطور وتسهيل الضوء على اتجاهات قطاع الطاقة الناشئة واستكشاف أبرز موضوعات الصناعة وأهمها.



الإمارات تستضيف مؤتمر

الازدهار العالمي 24 نوفمبر

•• دبي - وام:

أعلنت مبادرة محمد بن راشد للازدهار العالمي أمس تنظيمها "مؤتمر الازدهار العالمي" في 24 نوفمبر الجاري بهدف تسليط الضوء على دور الشركات الناشئة، ونماذج الأعمال الجديدة، والابتكارات التكنولوجية في تعزيز أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وتحقيق الازدهار العالمي. يجمع المؤتمر الذي يُقام على هامش فعاليات أسبوع القمة العالمية للصناعة والتصنيع نخبة من صناعات القرار، والمستثمرين، ورواد الأعمال، والأكاديميين، وممثلين عن الوكالات التابعة للأمم المتحدة بهدف تطوير نظام بيئي عالمي للابتكار يعزز قدرة الشركات على تقديم ابتكارات ذات تأثير إيجابي على المجتمعات، وعقد شراكات دائمة وتقديم حلول فاعلة لمعالجة التحديات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي يواجهها عالمنا اليوم. و يسلم المؤتمر الضوء على الدور الذي تلعبه مبادرة محمد بن راشد للازدهار العالمي في دعم الشركات الناشئة والمبتكرين من مختلف أنحاء العالم وتشجيعهم على توظيف التقنيات الحديثة لتطوير حلول مبتكرة تساهم في الارتقاء بالمجتمعات الإنسانية حول العالم.

وقال فيلاس دار، رئيس جمعية باتريك جيه ماكفرسون: "يمكن للتكنولوجيا أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز التنمية المجتمعية وبناء مستقبل أفضل وأكثر استدامة.. ولتحقيق ذلك لابد من تعزيز التعاون المشترك بين شركات القطاع الخاص والهيئات الحكومية وصناع القرار والمبتكرين. وأضاف: "يوفر مؤتمر الازدهار العالمي فرصة مثالية لاستعراض الابتكارات الجديدة والمساهمة في تعزيز قدرتنا على التصدي للتحديات المختلفة التي نواجهها.. وعلينا توحيد جهودنا والاستفادة من خبراتنا ومعارفنا لإحداث تغييرات إيجابية تخدم البشرية وتساهم في الحفاظ على البيئة، حتى تتمكن من استئناف نشاطاتنا بشكل طبيعي والاستعداد لمرحلة ما بعد وباء كورونا.. وتتناول جلسات النقاش التي يستضيفها المؤتمر ضرورة دعم وتوجيه الشركات الناشئة لتطوير استراتيجيات عمل جديدة ومبتكرة، واستعراض أحدث التوجهات المتبعة لاستقطاب ودعم المبتكرين وتمكينهم من تطوير حلول فعالة قادرة على إحداث تغيير إيجابي في حياة المجتمعات الإنسانية العالمية.

مصدر تطلق مبادرة «ابتكر» العالمية قبيل أسبوع أبوظبي للاستدامة 2022



في الإمارات تتواصل مبادرة "أبتكر" تسليط الضوء على الجهات المبتكرة من شركاء مدينة مصدر أو أسبوع أبوظبي للاستدامة وستدعو المنطقة الحرة في مدينة مصدر هذه الشركات إلى نقل أعمالها إلى مدينة مصدر.

يشار إلى أن مدينة مصدر تضم حالياً أكثر من 1000 شركة تشتهر بين شركات دولية ومتوسطة وصغيرة وناشئة تلتمز بالمساهمة في دعم تنفيذ أجندة الاستدامة وتطوير ابتكارات

من أجل بناء مجتمعات أكثر استدامة. ويتألفها مدينة مصدر في أبوظبي. مقراً لها تستفيد الشركات من البنية التحتية الرقمية الاستثنائية التي توفرها المدينة بالإضافة إلى الأطر التشريعية المتطورة ومبادرات البحث والتطوير.

بقضايا الاستدامة، لاستضافة منصة المبادرة ضمن فعاليات القمة العالمية لطاقة المستقبل، والتي سيتم من خلالها استعراض الحلول الرائدة وتوفير فرص التواصل مع المستثمرين المحتملين. وخلال دورة أسبوع أبوظبي للاستدامة لعام 2022 تستضيف مبادرة "أبتكر" منتدى افتراضياً لمناقشة وتحديد السبل الكفيلة بتسريع عمليات تطوير التقنيات بمراحلها الأولية.

وأوضح بالعاء أن مدينة مصدر ستقوم كل ثلاثة أشهر على مدى العام المقبل بالبحث عن مزيد من الشركات للمشاركة في سلسلة من الفعاليات وتسليط الضوء على أنشطتها من خلال موقع المبادرة المصغر ومن خلال الشراكة مع الهيئات الحكومية

وأضاف: "من خلال الاستثمار في البنية الحيوية الداعمة للابتكار في أبوظبي تدعم هذه المبادرة بشكل أكبر تطوير تقنيات رائدة ضمن القطاعات الرئيسية للتحول الأخضر مثل الطاقة النظيفة والدكاء الاصطناعي والمياه وقطاعات الثورة الصناعية الرابعة الأخرى وتستفيد الشركات من الدعم الذي توفره مدينة مصدر والذي يساعدها على تطوير أعمالها في الإمارات والمنطقة ككل فضلاً عن المساهمة بشكل إيجابي في عملية التنمية الاقتصادية المستدامة لدولة الإمارات.. وفي إطار برنامجها الذي يمتد على مدار العام، دخلت مبادرة "أبتكر" في شراكة مع أسبوع أبوظبي للاستدامة، أحد أكبر التجمعات العالمية المعنية

الصغيرة والمتوسطة منصة لرعاية ابتكاراتها المستدامة وفرص تواصل مع مستثمرين محتملين، كما تتاح للشركات الفرصة لتوسيع أنشطتها أو نقلها إلى المنطقة الحرة في مدينة مصدر. وأكد عبد الله بالعاء المدير التنفيذي لمدينة مصدر أن إطلاق مبادرة "أبتكر" يأتي في سياق الجهود المتواصلة التي تبذلها مدينة مصدر باعتبارها مركزاً للابتكار والبحث والتطوير في أبوظبي وستتيح المبادرة استقطاب المزيد من الشركات البارزة التي تركز على الابتكار في العالم إلى المدينة بهدف تعزيز أنشطة البحث والتطوير من أجل تطوير التقنيات الجديدة بالإضافة إلى الاستفادة من العروض الفريدة التي توفرها مدينة مصدر.

أطلقت مدينة مصدر - مجمع البحث والتطوير المعتمد الوحيد في أبوظبي والوجهة الرائدة للابتكار - مبادرة "أبتكر" التي تهدف إلى تحديد وتطوير الجيل التالي من التقنيات المستدامة. وتركز هذه المبادرة العالمية - الذي يأتي إطلاقها قبيل انطلاق أسبوع أبوظبي للاستدامة لعام 2022 - على قطاعات التنقل الحضري والطاقة النظيفة والتقنيات الزراعية والأمن الغذائي والمياه وتخزين الطاقة والدكاء الاصطناعي. وتوفر المبادرة التي تنطلق من مدينة مصدر وتمتد على مدار العام للمشاركين من فئة الشركات

النفط

31 «الأوراق المالية» والمعهد المعتمد للأوراق المالية يوقعان اتفاقية تعاون بمجال التدريب

.. أبوظبي-وام:

أبرمت هيئة الأوراق المالية والسلع اتفاقية مع المعهد المعتمد للأوراق المالية والاستثمار «CISI»، الذي يتخذ من المملكة المتحدة مقرا له وذلك في إطار جهودها الرامية إلى بناء قدرات العاملين في قطاع الأوراق المالية وتطوير البرامج التدريبية بما يواكب احتياجات القطاع. و قع الاتفاقية عن الهيئة سعادة الدكتورة مريم بطي السويدي الرئيس التنفيذي، وعن المعهد المعتمد للأوراق المالية والاستثمار سايمون كولمان، رئيسه التنفيذي . وقالت الدكتورة مريم السويدي إن الاتفاقية الموقعة من شأنها المساعدة في إيجاد إطار عمل مشترك يهدف للارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة من قبل مركز التدريب والاختبارات المهنية بالهيئة لتدريب وتأهيل العاملين في مجال الخدمات المالية، بما يعزز الفائدة والمعرفة المكتسبة للمتدربين، ويواكب التغيرات والمستجدات التي تطرأ على التشريعات والأنظمة المعمول بها في قطاع الأوراق المالية بالدولة. وأضافت : ”يسهم الاتفاقية في تطوير برنامج التعليم المهني وفقا للأهداف الطموحة للهيئة في مجال تدريب وتأهيل العاملين وبما يتوافق مع الأجندة الوطنية والمبدأ الرابع ضمن المبادئ العشرة لدولة الإمارات الخمسين الجديدة والذي يؤكد أهمية تطوير رأس المال البشري والبناء المستمر للمهارات.. و في ضوء الاتفاقية يتولى المعهد إعداد ومراجعة المواد التعليمية والاختبارات المهنية التابعة لمركز التدريب بالهيئة والبالغة 15 مادة، بما فيها تحديث مادة ”الأنظمة واللوائح المالية في دولة الامارات العربية المتحدة“ بشكل سنوي، وترجمة كتابها إلى اللغة العربية، بما يضمن مطابقتها للمواصفات الفنية المطلوبة من قبل الهيئة، ومراجعة أداء المتقدمين للاختبارات التابعة لها. كما يتولى المعهد استلام طلبات حجز مقاعد أداء الاختبارات وتزويد الهيئة بالمعلومات الخاصة بأوقات الاختبارات وتواريخها وموضوعاتها إلى جانب توفير الدعم الفني اللازم لتأمين جاهزية النظم الإلكترونية للاختبارات، وضمان الصيانة اللازمة لها. تجدر الإشارة إلى أن مركز التدريب والاختبارات المهنية بهيئة الأوراق المالية والسلع يعد الأول من نوعه في المنطقة المتخصصة في تأهيل وتدريب الوسطاء والعاملين في صناعة الخدمات المالية، ويمنح شهادات متخصصة تؤهل للعمل في أسواق المال بالدولة بالتعاون مع المعهد المعتمد للأوراق المالية والاستثمار /CISI/ والذي يعد أحد أبرز الجهات الرائدة عالميا في مجال التأهيل المهني للعاملين في صناعة الخدمات المالية.

«اقتصادية استشاري الشارقة»

تبحث خطتها لمرحلة ما بعد التعافي

.. الشارقة-وام:

بحثت لجنة الشؤون المالية والإقتصادية والصناعية في المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة خلال اجتماعها الأول الذي عقد أمس بمقر المجلس ضمن أعمالها لدور الانعقاد العادي الثالث من الفصل التشريعي العاشر .. استكمال خطتها في دعم النمو الاقتصادي للإمارة خاصة في مرحلة ما بعد التعافي لكافة القطاعات المحورية . ترأس الاجتماع .. سعادة سيف محمد جاسم المدفع رئيس اللجنة بحضور أعضائها مريم راشد أحمد بن الشيخ و عبدالله محمد ناصر العويس و سهيل سالم سويدان الكعبي و جمال محمد بن هويدن و عبيد عوض الطنجي و عبدالله إبراهيم موسى بجانب مسؤول شؤون الجلسات وأمانة سر اللجنة. وأكدت اللجنة مواصلة عملها من خلال أهدافها المنسجمة ضمن استراتيجية المجلس الاستشاري لتمكين القطاعات الاقتصادية من تحقيق معدلات نمو أكبر في ظل دعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ومتابعة سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي للإمارة. وأوضح سعادة سيف محمد جاسم المدفع أن الدورة الثالثة للمجلس تأتي في أعقاب تخفيف القيود من تداعيات الجائحة وما يشهده القطاع الاقتصادي والاستثماري من مراحل التعافي في ظل ما قدمته حكومة الشارقة من حزم عديدة تمكن هذا القطاع من تجاوز التأثيرات .. مؤكداً أن اللجنة لن تتوانى من خلال العمل جنباً إلى جنب مع القطاعات الاقتصادية والإستثمارية والتكامل مع الجهات والمؤسسات الحكومية في إمارة الشارقة بغية العمل بنهج استراتيجية اللجنة.. في تعزيز تنمية النواحي الاقتصادية وتأكيد تنافسية الإمارة ورويتها الريادية في الشأن الاستثماري وذلك ارتكازاً على ما قطعته اللجنة في الدورة الماضية . ويبحث المدفع مع أعضاء اللجنة جدول أعمال اللجنة خلال الفترة المتبقية من 2021 و مواصلة الأعمال في 2022 من سبل لدعم روافد الأنشطة الإنمائية والاقتصادية إلى جانب استعراض التحضيرات الخاصة للأنشطة سياسة هيئة الشارقة للموائن والجمارك والمناطق الحرة في الجلسة المقبلة للمجلس والعمل على تمكينها من تحقيق نجاحات تسطر في سجل إمارة الشارقة وحرصها على ازدهار أعمالها .

تشرف على تنفيذه وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، وقد اتخذنا هذه المبادرة للتأكيد مرة أخرى على أهمية دعم الأعمال، وتعزيز تبني التكنولوجيا والتنمية الصناعية في الدولة. سنعمل بالتعاون مع مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات على تسهيل وصول المصدين الإماراتيين إلى مصادر تمويل الصادرات بهدف توسيع سلاسل القيمة العالمية الخاصة بهم والمساهمة في النمو الاقتصادي للدولة، وزيادة الإنتاجية. وقال ساعد محمد العوضي، المدير التنفيذي للمؤسسة: ”يسعدنا في مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات عقد هذه الشراكة المميزة مع مصرف الإمارات للتنمية بحكم توافق أهدافنا الاستراتيجية وتكاملها مع بعضها.

الإمارات للتنمية: ”يسرنا عقد هذه الاتفاقية الإستراتيجية مع مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات، إذ أن الاتفاقية تشكل خطوة أساسية للمؤسسة ضمن خططها الإستراتيجية لدعم وتمويل الشركات ودفع عجلة النمو الصناعي وتعزيز الصادرات. ونؤمن بأن هذا التعاون يساعدا على الوصول إلى العملاء المحتملين ودراسة فرص تمويلهم. وسنعمل معا كذلك على تطوير ريادة الأعمال وبرامج التوعية ومشاركة المعرفة الصناعية.. وأضاف: ”مصرف الإمارات للتنمية هو المحرك المالي لاستراتيجية مشروع 300 مليار الذي



توسعة بروج 4 يرفع الإنتاج السنوي لمجمع البولي أوليفينات في الرويس إلى 6.4 مليون طن

خالد بن محمد بن زايد يشهد توقيع اتفاقية بين أدنوك وبورياليس بقيمة 22 مليار درهم لتوسعة مجمع بروج في الرويس



الناجحة في بروج التي تعد عاملا أساسيا في تمكيننا من تلبية احتياجات العملاء المتزايدة في أسواق الشرق الأوسط وآسيا من خلال توفير حلول متميزة ومتطورة تستشرف المستقبل وتعتمد على أحدث تقنيات بورتستار Borstar من بورياليس.. و يركز مصنع ”بروج 4“ على تعزيز الاستفادة في العمليات من خلال الاستفادة من قدرات كلا الطرفين المساهمين، حيث سيستخدم الصنع تقنية ”بورياليس“ الخاصة ”بورتستار، Borstar“، لإنتاج مجموعة منتجات مركزة على الاستخدامات العمرة لقطاعات الطاقة، والبنية التحتية، والتغليف المتقدم، والزراعة.. وستتج هذه التكنولوجيا مبتكرة إنتاج أنواع منتجات تحتوي على ما يصل إلى 50% من البولي أوليفين المعاد تدويره.

والتنوع الاقتصادي في الدولة، يأتي استثمار أدنوك وبورياليس في مشروع التوسعة الرابعة لمجمع ”بروج“ لضمان إمدادات مستدامة من المواد الأساسية والأولية لقطاعات حيوية في دولة الإمارات والعالم.. وسيسهم مشروع التوسعة في تعزيز مكانة مجمع ”بروج“ ليصبح أكبر مجمع لبولي أوليفينات في موقع واحد في العالم، مما يمكنه من القيام بدور أساسي في تحفيز النمو المستدام وتعزيز القيمة المحلية المضافة وبناء الاقتصاد الأفضل والأنشط في العالم.. وأضاف: ”يؤكد الإعلان عن هذا الاستثمار على الفرص القوية والجاذبة التي يوفرها قطاع التكرير والبتروكيماويات للشركاء والمستثمرين العالميين الرئيسيين، وعلى جاذبية دولة الإمارات وأبوظبي وجهة عالمية

.. أبوظبي - وام:

بحضور سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي رئيس اللجنة التنفيذية لمجلس إدارة شركة بترول أبوظبي الوطنية أدنوك.. وقعت أدنوك وشركة بورياليس أمس اتفاقية الاستثمار النهائية لتوسعة مجمع بروج لإنتاج البولي أوليفينات في الرويس من خلال مصنع بروج 4 بتكلفة قدرها 22 مليار درهم (6.2 مليار دولار.. ويؤكد مشروع التوسعة العالي التزام الشريكين بنمو ”بروج“ ودعم نمو قطاع التكرير والبتروكيماويات والتصنيع في دولة الإمارات وتطوير منظومة صناعية متقدمة في الرويس بما يتماشى مع استراتيجية دولة الإمارات لتحفيز النمو في قطاع التصنيع والابتكار والتكنولوجيا المتطورة. وتنتج ”بروج“ مجموعة من المواد الأولية التي تعتبر حيوية للعديد من الصناعات، ويتم تصديرها إلى العملاء في مختلف أنحاء العالم وكذلك تستخدم من قبل الشركات المحلية، مما يعزز سلاسل الإمداد المحلية للتصنيع والقيمة المحلية المضافة. وقال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ”الرئيس التنفيذي لشركة بترول أبو ظبي الوطنية“ أدنوك ” ومجموعة شركاتها“ العضو المنتدب : ” تماشيا مع توجهات القيادة الرشيدة بتحقيق أقصى قيمة ممكنة من الموارد الهيدروكربونية لدعم النمو الصناعي

رئيس الوزراء المصري يلتقي أعضاء المجلس التنفيذي للمنظمة

حكومة دولة الإمارات تشارك باجتماع المجلس التنفيذي للمنظمة العربية للتنمية الإدارية

.. القاهرة-الفجر:

شاركت حكومة دولة الإمارات في اجتماع المجلس التنفيذي للمنظمة العربية للتنمية الإدارية الذي عقد بالعاصمة المصرية القاهرة، في دورته العادية الـ 112 على مستوى الوزراء، لبحث سبل تمكين المؤسسات والكوادر الحكومية العربية، وتعزيز جاهزيتها لمواجهة تحديات المستقبل. ضم الوفد الحكومي الإماراتي معالي عهود بنت خلفان الرومي وزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل، رئيسة الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، وسعادة ليلى السويدي مدير عام الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية بالإمارة، وسعادة إبراهيم فكري المدير التنفيذي للخدمات المساندة في الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية. وناقش الاجتماع سبل تعزيز التجارب العربية في مجالات التنمية الإدارية للقطاع الحكومي، وأبرز التحديات والفرص التي نتجت عن جائحة فيروس كورونا المستجد ”كوفيد-19“،

.. دبي-الفجر:

وقع مصرف الإمارات للتنمية، المعني بتمكين أجندة التنويع الاقتصادي والتحول الصناعي لدولة الإمارات العربية المتحدة، اتفاقية استراتيجية مع مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات لتوفير حلول تمويلية ومصرفية مبتكرة للشركات الكبرى والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة بهدف دعم نمو قطاعات الصناعة والصادرات في الإمارات. ووقع كل من أحمد محمد النقبى، الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية، والمهندس ساعد العوضي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات، على الاتفاقية التي تهدف إلى دفع عجلة التعاون الاستراتيجي بين



للتنمية الإدارية اجتمع في دورته العادية الـ 112، على مستوى الخبراء، بمشاركة المملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، والسودان، وسلطنة عمان، ودولة الكويت، والمملكة المغربية، للتحضير لاجتماع الوزراء، ويتولى مصر مهام نائب الرئيس، ويتولى المجلس وضع السياسات العامة للمنظمة وخطط عملها ويشرف على تنفيذها، ويجتمع مرتين كل عام.

التي يوفرها المصرف للشركات الكبرى والشركات الصغيرة والمتوسطة. وحضر العرض الترويجي أكثر من 63 مشاركا

في الاجتماع، ومعالي عهود بنت خلفان الرومي، وسعادة الدكتور ناصر الهتلان الجبار والممارسات بما يسهم بالارتقاء بمستويات كفاءة الجهات الحكومية. في سياق متصل، التقى معالي الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء في جمهورية مصر العربية، معالي الوزراء ورؤساء الوفود المشاركين

حملة ترويجية بالشراكة مع مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات في إكسبو 2020 دبي، لتسليط الضوء على الحلول المالية



مصرف الإمارات للتنمية ومؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات توقعان اتفاقية استراتيجية

منوعات العلاج 37

غالبًا ما يتم تجاهل مرض السكري النوع ٢ باعتباره حالة حميدة، على الرغم من تحذير الباحثين من المضاعفات التي لا تعد ولا تحصى التي يمكن أن ينطوي عليها المرض - بعضها يهدد الحياة. وكما هو الحال مع معظم الحالات، تعتبر الاختيارات الغذائية من المحددات القوية لمرض السكري. ويمكن لعشبة واحدة، لها تأثيرات قوية مضادة للسكر في الدم، أن تساعد في درء علامات مرض السكري. وتستخدم أوراق المريمية والمعروفة شعبيا باسم "الميرمية" منذ فترة طويلة لعلاج لمرض السكري، حيث تشير الأبحاث إلى أنها يمكن أن تساعد في خفض مستويات السكر في الدم.



باحثون يزعمون انها "تخفض نسبة الكوليسترول"

المريمية . . تحد من مستوى السكر في الدم خلال ساعتين !



الكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية وتزيد من نسبة الكوليسترول الحميد. ووجدت إحدى الدراسات، التي شملت 67 مشاركًا، أن مستويات الكوليسترول الكلية انخفضت بنسبة 19.6% بعد شهرين. وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج تحسنا في جميع علامات الكوليسترول مع كميات المريمية. وخلص الباحثون إلى أنه يمكن تقديم أوراق المريمية كعلاج بديل لارتفاع الكوليسترول، طبعًا بعد استشارة الطبيب المختص.

ومع ذلك، فإن غالبية الأدوية الموجودة لخفض الكوليسترول لها آثار جانبية ضارة تمنع الكثيرين من تناولها. ودفع هذا الباحثين إلى البحث عن طرق بديلة لعلاج هذه الحالة، مع كون النظام الغذائي في طليعة الإجراءات الوقائية. وكشفت بعض التحقيقات أن ما تفعله المريمية لمرض السكري، قد تفعله أيضا مع الكوليسترول. ووجدت الدراسات أنه عند تناول المريمية ثلاث مرات يوميا لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر، تقلل المريمية من نسبة

نسبة السكر في الدم ويحسن حساسية الأنسولين. وخلص الباحثون إلى أن المريمية قد تقيد مرضى السكري لتقليل الجلوكوز بعد ساعتين فقط من الصيام. وفي حين أن معدلات مرض السكري المتزايدة هي سبب للقلق، فقد وجد أن هذه الحالة لها روابط قوية مع ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ويمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى تعريض الأفراد لخطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن الطبيعة المضارة للحالة تجعل من الصعب تشخيصها.

عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة. وبمجرد تنشيط المستقبل، لاحظ الباحثون أن المستقبلات تزيل الأحماض الدهنية الزائدة في الدم، وربما تساعد في تحسين حساسية الأنسولين. ووجدت دراسة أجريت على الفئران المصابة بداء السكري النوع 2، أن العشبة تعمل بطريقة مشابهة لعقار الميتفورمين - دواء يوصف للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم. ولدى البشر، وجد أن لهذه العشبة تأثيرات مشابهة لمادة روزيغليتازون، دواء آخر مضاد لمرض السكري يخفض

ووجدت دراسة تبحث في الارتباط بين العشبة والسكري، أن مستخلص المريمية يقلل من مستويات الجلوكوز في الدم في الفئران عن طريق تنشيط مستقبل معين. كما أكدت دراسات أخرى أجريت على البشر هذه النتائج. ووجدت تجربة سريرية شملت 80 شخصا يعانون من داء السكري النوع 2، الذي لا يتم التحكم فيه بشكل جيد، أنه بعد ساعتين من الصيام، انخفضت مستويات السكر في الدم لدى الأفراد الذين تناولوا المريمية بشكل ملحوظ



نصائح رئيسية قد "تعكس" تدهور الدماغ وتزيد من متوسط العمر المتوقع !

Nature أن المعمرين لديهم ميكروبيوم أمعاء فريد قادر على إنتاج أحماض صفراوية ثانوية جديدة (مستقلبات من الصفراء) تمنع نمو مسببات الأمراض الالتهابية المعوية، وفقا لما ذكره الطبيب بيدر.

كيفية تحسين صحة القناة الهضمية

- تناول الأطعمة المخمرة بشكل منتظم.
- أدخل الكثير من الألياف في نظامك الغذائي (على الأقل 25 - 35 غراما يوميا).
- تضمين الأطعمة الغنية بالبوليفينول (مثل الرمان) في النظام الغذائي.
- المشي اليومي في الطبيعة.

أربعة أشهر) أو فئران مسنة من العمر نفسه. وأوضح الدكتور فينسنت بيدر، المدير الطبي لمؤسسة Pedre Integrative Health، "ما هو ملحوظ في النتائج هو أن الفئران المسنة التي خضعت لعملية زرع جراثيم برازية من الفئران الصغيرة، أظهرت انعكاسا لتغيرات الدماغ المرتبطة بالشيخوخة". وتابع: "وجدوا تحسينات في مناعة الدماغ وكذلك إنتاج جزيئات الرسائل من مركز التحكم في الدماغ المعروف باسم الحصين. وقد ترجم هذا إلى تحسينات في السلوك المعرفي لدى الفئران المسنة". وتمتد فوائد تحسين صحة الأمعاء إلى البشر. وأظهرت دراسة نُشرت مؤخرا في مجلة

يوصل الباحثون تعميق فهمنا لكيفية تفاعل الجسم مع بيئته بين ما يحدث داخليا وخارجيا، ويعد هذا التفاعل هو المفتاح لإطالة عمر الفرد. ويظهر بحث جديد فوائد طول العمر المرتبطة بتحسين صحة ميكروب (أو ميكروبيوتا) الأمعاء. ويجري التعرف بشكل متزايد على ميكروبيوتا الأمعاء كمنظم مهم لمناعة المضيف وصحة الدماغ. وتوضح دراسة نُشرت في مجلة Nature Ageing، أن تغيير ميكروبيوتا الأمعاء يمكن أن يكون لها تأثيرات في تعزيز الدماغ. وتلقت الفئران المسنة (19-20 شهرا) زرع ميكروب برازي من فئران صغيرة (ثلاثة إلى

تغيير المناخ يساعد على التخلص من بعض الأمراض

أعلن الدكتور جيورجي سابيفو، أن الكثيرين يعتقدون أن الانتقال إلى منطقة أخرى ذات مناخ مختلف سيساعدهم على التخلص من حالتهم المرضية. ولكن متى فعلا يساعد تغيير المناخ. يشير الطبيب، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن تغير المناخ إلى أكثر دفئا أو رطوبة أو برودة، يمكن أن يؤثر في الحالة الصحية للشخص. كما أن متوسط مؤشر الضغط الجوي يلعب دورا محدا في الحالة الصحية، وأن ماء الشرب وعوامل أخرى تميز بها هذه المنطقة أو تلك له تأثير أيضا. ويقول، "يساعد الانتقال إلى منطقة أخرى أسبوعين للتكيف. فمثلا البعض لا يمكنهم النوم بسبب تغير المنطقة الزمنية، أو طول

الأكزيميا. فمثلا تؤثر المنطقة الاستوائية فعلا في الجلد، كتأثير المستحضرات المستخدمة في ترطيب الجلد. ويساعد الانتقال إلى المناطق الدافئة على تخفيض مستوى ضغط الدم. ويمكن أن يخفف نوبات الربو. ويمكن أن يساعد الانتقال إلى مناطق باردة أولئك الذين يعانون من الصداع، وقد يساعد بعض الذين يعانون من آلام المفاصل. ولكن من جانب آخر قد تكون لتغير المناخ عواقب وخيمة أيضا. ويقول، "يمكن أن يزداد سوء الحالة الصحية عند الانتقال. لأن الجسم يحتاج من أسبوع إلى أسبوعين للتكيف. فمثلا البعض لا يمكنهم النوم بسبب تغير المنطقة الزمنية، أو طول

الأكزيميا. فمثلا تؤثر المنطقة الاستوائية فعلا في الجلد، كتأثير المستحضرات المستخدمة في ترطيب الجلد. ويساعد الانتقال إلى المناطق الدافئة على تخفيض مستوى ضغط الدم. ويمكن أن يخفف نوبات الربو. ويمكن أن يساعد الانتقال إلى مناطق باردة أولئك الذين يعانون من الصداع، وقد يساعد بعض الذين يعانون من آلام المفاصل. ولكن من جانب آخر قد تكون لتغير المناخ عواقب وخيمة أيضا. ويقول، "يمكن أن يزداد سوء الحالة الصحية عند الانتقال. لأن الجسم يحتاج من أسبوع إلى أسبوعين للتكيف. فمثلا البعض لا يمكنهم النوم بسبب تغير المنطقة الزمنية، أو طول



.. أبوظبي - وام:

أعلنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن برنامج فعاليات الدورة الـ ١٩ من مهرجان أبوظبي لعام ٢٠٢٢ تحت شعار ”فكر الإمارات .. ريادة - إبداع - حرفية إنجاز - بناء حضارة“ والذي يقام برعاية حرم سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي سمو الشيخة شمسة بنت حمدان بن محمد آل نهيان مساعد سمو رئيس الهيئة للشؤون النسائية رئيسة اللجنة العليا لمبادرة عطايا.

وتتضمن الدورة الـ ١٩ من المهرجان - التي تم الكشف عن برنامج فعالياتهما امس خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد بفندق قصر الإمارات في أبوظبي - مجموعة فريدة من الفعاليات في مسرح قصر الإمارات وحديقة أم الإمارات ومعرض إكسبو دبي ٢٠٢٠ وذلك في إطار الدور الذي تؤديه المجموعة لإثراء الرؤية الثقافية للإمارات وترسيخ مكانتها كعاصمة عالمية للثقافة وحاضنة للفنون.

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تعلن عن فعاليات مهرجان أبوظبي 2022

مجموعة متفردة من الفعاليات التي تنبض بالحياة حيث يدمج بين العروض الواقعية والعروض الافتراضية المعتمدة على أحدث التقنيات الرقمية في إطار رؤيته لمواكبة التحول الرقمي المتسارع واستدامة المبادرات والأنشطة الثقافية إذ يقدم المهرجان أهم الأعمال الفنية الجديدة في سبيل تمكين القطاع الثقافي والنهوض بمكوناته مبدعاً أنماطاً ابتكارية استثنائية في الفنون الرقمية والتجارب التفاعلية.

وتتضمن فعاليات مهرجان أبوظبي 2022 مجموعة فريدة من عروض الأداء والمعارض بمشاركة أكثر من 1000 فنان من مختلف أنحاء العالم حيث يقدمون أكثر من 300 فعالية واقعية ورقمية إلى جانب جولتين موسيقيتين عالميتين و17 عرضاً لأول مرة عالمياً.

في طياته رسائل إنسانية سامية وهو ”السيمفونية الإبراهيمية“.

وقال المنتج الموسيقي روبرت تاونسون : إن الموسيقى الرائعة هي خالدة وأبدية وأعتقد أن السيمفونية الإبراهيمية ستحتل مكاناً متقدراً بين الكلاسيكيات العظيمة وستشارك رسائلها مع البشرية إلى الأبد.

وقالت الأدبية والشاعرة والمخرجة الإماراتية نجوم الغانم سيتم عرض آخر أعمالها وهو ”عبور“ من خلال منحه مكاناً للعرض في منارة السعديات ضمن معرض مهرجان أبوظبي وتوفير جميع الاستعدادات التقنية والفنية لتمكن الجمهور في دولة الإمارات من مشاهدته بعد أن كان قد عرض للمرة الأولى في جناح الإمارات في البندقيّة بإيطاليا عام 2019.

ويضم المهرجان في دورته الـ 19

بدوره كشف المؤلف الموسيقي الإماراتي إيهاب درويش عن ”السيمفونية الإبراهيمية .. اتحاد ثلاثي“ التي تحتفي بالتنوع وتقدر الاختلاف حيث ستجمع هذه السيمفونية ثلاثة مؤلفين موسيقيين يمثلون الديانات الثلاث: اليهودية والمسيحية والإسلام بمشاركة 300 موسيقي من مختلف الجنسيات والثقافات والأديان ليترجموا بشكل عملي ضمن ثلاث معزوفات كيف تتمثل قيم السلام والحب والتسامح موسيقياً.

وقال الشيخ محمود التهامي : شُرفت بالمشاركة في مهرجان أبوظبي على مدى السنوات السابقة ويسعدني أن أكون مجدداً جزءاً من دورته الحالية والذي سيكون التعاون بيننا فيه على نطاق أوسع فبالإضافة لفعاليات رمضان التي أصبحت مرتقبة كل عام سأكون جزءاً من عمل فني عالمي كبير يحمل والإبداعي عالمياً.

بإزميله المبارك نُصّب ريادة الأمة وصُرح إنجازها، بمهارة وحرفية صانع أشعل قيس الفكر وأعلى بُنيان المجد على سَنَةِ التطوُّر والنبْء وخطَّ رحمه الله فكرَ الإمارات فكراً يحتفي بالتنوّع والوحدة بالأصالة والجدادة فكراً مبتكراً معتزّاً بإرثه منفتحاً على العالم بقوة الحق وإرادة السلام.

وقال سعادة اينغو دي بالاسيو سفير المملكة الإسبانية لدى الدولة : فخورون بأن أرقى الفنون الإسبانية وأكثرها تمثيلاً ستكون جزءاً من مهرجان أبوظبي في عام 2022.

وأكد حميد عبدالله الشمري نائب الرئيس التنفيذي للمجموعة والرئيس التنفيذي للشؤون المؤسسية والموارد البشرية في ”مبادرة“ : نواصل دعم الجهود الرامية لتعزيز دور ومكانة دولة الإمارات كمركز عالمي للثقافة والفنون

كل القضايا التنموية التي من شأنها تحقيق إنجازات تقدمية لدولة الإمارات العربية المتحدة يشهد لها الجميع.

وسيكون الكتاب مادة معرفية لسلسلة المحاضرات التي ستقدمها معاليها لطلبة جامعات الإمارات ضمن مهرجان أبوظبي 2022.

من جانبها قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي : طوال 25 عاماً مضت طورنا تأقلمنا وساهمنا بقوة في سياق الريادة مع الكلمة والموسيقى والفن سعياً لاستدامة النهضة وتعزيز الحراك الثقافي محلياً وإقليمياً وعالمياً.

وأضافت : لقد آمن الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ”طيب الله ثراه“ بشعبه وأحبّه مُدركاً أن الإمارات في بناء دولة الاتحاد وبناء المجتمع الإماراتي وتعزيز مكانة المرأة ودعم

وخلال المؤتمر الصحفي ..سلطت معالي الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي وزيرة دولة خلال المؤتمر وعبر فيديو مسجل الضوء على كتابها ”فاطمة بنت مبارك.. إضاءات في الفكر والعمل“ ..مشيرة إلى أن الكتاب يعد بمثابة مرجع رئيس للكثير من الخبراء والمهتمين بقضايا التعليم والتخطيط والتوعية وبناء الأجيال ..

وقالت إن الكتاب يروى في 12 فصلاً السيرة الذاتية لسمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية ”أم الإمارات“، وكيف ساهمت وساندت الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في بناء دولة الاتحاد وبناء المجتمع الإماراتي وتعزيز مكانة المرأة ودعم

رؤية نقدية . . كتاب «جرعة روح» يخاطب النفس وينشر الطاقة الإيجابية



تحقيق السعادة مع أشخاص قد لا نلتقي معهم في دروب الحياة وإنما جمعنا الفكر والإلهام ومشاعر أخرى تشجعنا على مسيرة الحياة وتجاوز الصعاب.

وحذرت الكاتبة منال الحبال القراء في مقال اعتبره مهم جداً بعنوان ”التدمير الذاتي“ ، نوهت خلاله بضرورة الشعور الإيجابي باستحقاق الشخص ما يصبو ويطمح إليه، مع تجنب الطاقة السلبية واستدعاء الفرص الإيجابية التي تتناغم مع الميول والفكر والشعور لتجاوز هذا الشعور السلبي، ولم تكتفي بعرض القضية بل عززتها بمقال آخر بعنوان ”الدكاء العاطفي“ وكأنها رسالة ضمنية بأن العاطفة هي المحرك الرئيس للروح وللمشاعر الجياشة، ووضعت خطة العمل في عنوان آخر وهو ”الشنن الطافي“ الذي بدوره تحت على تنمية القدرات الشخصية واكتشاف الذات ومقوماتها الإيجابية التي تسهم في إعادة شحن القوة الكامنة داخل الأعماق.

وأكدت منال الحبال في مقال بعنوان ”مسافة الأمان“ على ضرورة الحفاظ على مسافة أمان في العلاقات الإنسانية، التي من شأنها تحافظ على الاحترام المتبادل واستمرار التقدير لتصبح العلاقات ناجحة ودايمة، كما كان للحب نصيب في مقال في كتاب جرعة روح، فأشارت إلى طاقه الحب على أنها طاقة كونية ومحفز جوهري للروح ، واتبعتهما بسلسلة موضوعات من أممها ”طاقة التسامح“ ، واعتبرتها نغمة ربانية تبين مدى الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي.

أنهت منال الحبال كتابها جرعة روح بمقال عن ”الملك الحارس“ ، قالت عنه أنه المراقب للشخص منذ مولده يشد من عزميته الروحية وكأنها تتحدت عن الضمير الكامن بداخل الإنسان والمهجر الأول والأخير في بناء النفس السوية، ولم تغفل لكاتبة ”نقاط القوة عند الانطوائي“ لتختتم بها كتابها الأول ”جرعة روح“ الذي لاقي استسسان القراء وثناء الجمهور المتواجد في معرض الشارقة للكتاب

..أسامة عبد المقصود

من الكتب التي لفتت أنظار زوار ركن التوقيع في معرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته 40 كتاب بعنوان ”جرعة روح“ للكاتبة الإعلامية منال الحبال التي جمعت خبراتها ومسيرتها العلمية والعملية في مؤلف ضمن أكثر من خمسين موضوعاً عن الطاقة الإيجابية وكيفية التمسك بالأمل واكتشاف الذات والعمل الدؤوب على دعم النفس والرفق بها وكيفية التعامل مع الآخر ونشر ثقافة الاختلاف وتقيله، والجدير بالذكر أن معظم مقالات الكتاب تم نشرها في صفحة آراء الكتاب بجريدة الفجر الإماراتية.

جاء الكتاب من القطع الكبيرة بعدد صفحات 120 صفحة، ووقفت الكاتبة منال الحبال حين أسّتهلت مؤلفها ”جرعة روح“ بمقال بعنوان ”الاتصال بالروح“ واتبعته ”بطاقة الكلمة“ ثم ”كارما وكل متوقعات“ ، وهذه العناوين مختارة بعناية ودقة لتكون مفاتيح ومدخل لصراع نفسي فيما يليها من موضوعات، فالروح والكلمة وكارما يشيروا إلى أهمية التخطيط والتطلع للذات وما تحتويه داخل الأعماق، ثم تقف لتجعل القارئ يتنفس الصعداء وتمنحه لحظة تأمل من خلال تهدئة النفس وفرض طاقته الإيجابية وبسطها حين تشير إلى أن كل متوقع آت وكأنها توصي بأن كل إنسان عليه أن يكتب قصة حياته ويسعى لتحقيق ما جاء فيها من مشاهد وتذليل الصعاب وعدم التواكل.

أهتمت الكاتبة منال الحبال بالنفس كركيزة مهمة في تكوين الشخص، وهذا كان واضحاً في كلماتها التي سكنت الغلاف الخلفي ودلالتها على أنها تحاول جاهدة بنشر الإيجابية والتحفيز للسمو بالروح والارتقاء للأفضل والنهوض بقوة بعد كل سقوط والتعاي بتحويل عمق الألم إلى جرعة روح، كما وضحت في ذات الكلمة دور الروح في بناء الفرد والمجتمع وأن القدر قد يجعل الأرواح تتلاقى مع العقول والأفكار والمشاعر



قدمت خلالها 80 ورشة ونشاطاً تفاعلياً

هيئة الشارقة للتعليم الخاص تختتم مشاركتها في معرض الشارقة الدولي للكتاب

طريقهم نحو المستقبل.

وتسعى هيئة الشارقة للتعليم الخاص من خلال مشاركتها المتعددة إلى استهداف جميع أطراف المنظومة التعليمية، بهدف تطوير الأداء لدى المعلمين، وإكساب أولياء الأمور المهارات اللازمة للتخاطب مع أبنائهم وتوجيههم وتشجيعهم على المطالعة، بالإضافة إلى تطوير مهارات الأطفال، والارتقاء بقدراتهم، وإطلاق العنان لمخيلاتهم، بما ينسجم مع توجهات واستراتيجيات إمارة الشارقة، ويلبي متطلبات الأطفال وأولياء الأمور، ويحقق المكتسبات والأهداف الرامية إلى تنشئة جيل من القيايين المبدعين والمبتكرين.

للمعلمين وأولياء الأمور، بالإضافة إلى تقديم الاستشارات الأكاديمية للطلبة حول أدوات النجاح وطرق التعامل مع المناهج.

وأضاف أن المخرجات التي تحققت تضاف إلى العديد من المكتسبات الأخرى التي تحققت من خلال معرض الشارقة للكتاب، الذي يعد من أبرز معارض الكتب في العالم، نظراً لدقة التنظيم، وحجم دور النشر المشاركة، فضلاً عن تفاعل ومخرجات قيمة، حيث ساهمت من خلال الأسماء اللامعة من الضيوف الذي يمثلون نخبة الأدباء والمفكرين والمبتكرين حول العالم، ودورهم في إلهام الطلبة، وتشجيع أولياء الأمور على حث أبنائهم على اقتناء الكتاب، باعتباره

حققتها إمارة الشارقة في ظل القيادة الرشيدة، التي راхنت على الكتاب، مما يشجع على تعزيز مكانة المعرض والاستفادة منه كمنصة ثقافية وتعليمية، قادرة على رفد الواقع الثقافي والتعليمي، من خلال المشاركة والاستفادة من مخرجاته.

بدوره، أوضح علي الحوسني مدير هيئة الشارقة للتعليم الخاص أن مشاركة الهيئة أثمرت عن نتائج ومخرجات قيمة، حيث ساهمت من خلال ما قدمته من ورش عمل وأنشطة ومسابقات تفاعلية على تعزيز مهارات الفئات المستهدفة، وتقديم العديد من الاستشارات التربوية

أن مشاركة الهيئة تأتي ترجمة لسياسة وأهداف الهيئة الرامية إلى تعزيز مهارات جميع أطراف المنظومة التعليمية، ورفدهم بالأدوات اللازمة التي من شأنها تطوير أليات وأدوات العمل التربوي، بما ينسجم مع رؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة رعاه الله، ويلبي حاجات المجتمع التعليمي وتطلعاته.

وأضافت أن معرض الشارقة للكتاب بنسخته الحالية، يعتبر أكبر معرض للكتاب في العالم، وهو إنجاز آخر يضاف إلى سجل المنجزات التي

المنظومة التعليمية ورفدها بأخر ما توصلت إليه الأنظمة التعليمية حول العالم.

وتمكنّت الهيئة خلال 11 يوماً من تقديم 80 فعالية ونشاط متنوعاً، تضمنت حزمة من ورش العمل والسباقات التفاعلية، والقصص المروءة، والاستشارات التعليمية والتربوية، بهدف تعزيز مدارك المشاركين، وتحفيزهم على مصادقة الكتاب، وتشجيعهم على المطالعة وقراءة الكتاب الهادف، الذي يثمي مهاراتهم، ويعزز قدراتهم، ويرتقي بثقافتهم.

ويع هذا الصدد أكدت سعادة الدكتورة محدثة الهاشمي رئيس هيئة الشارقة للتعليم الخاص،

الشارقة-الفجر:

اختتمت هيئة الشارقة للتعليم الخاص، مشاركتها في الدورة الـ 40 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي انطلق في 3 نوفمبر الجاري بتنظيم من هيئة الشارقة للكتاب تحت شعار ”هنا.. لك كتاب“ ، حيث قدمت عبر منصتها حزمة من الفعاليات والأنشطة وورش العمل.

وجاءت مشاركة الهيئة استمراراً لسلسلة مشاركتها في الفعاليات والمعارض العنية بصناعة الكتاب، والحقل التعليمي، وانضماماً مع خططها واستراتيجياتها الرامية إلى تطوير

الشارقة للتراث ينظم جلسة حوارية

عن أهمية الجمع الميداني

.. الشارقة - وام:

نظم معهد الشارقة للتراث أمس الاول في المجلس الأدبي بكنية جلسة حوارية حول أهمية الجمع الميداني بهدف المساهمة في تثقيف وتعريف الجمهور عن قيمته وتزويده بالمعلومات وأبعاد الآراء والأفكار وغرس القيم الإيجابية وحث التعاون في العمل الميداني.

شارك في الجلسة الدكتور سعيد الحداد مدير فرع المعهد في كنبة الذي تحدث عن أهمية الجمع الميداني والدكتور عادل الكسادي مدير إدارة التعليم المستمر بالمعهد وتناول خطوات البحث العلمي إضافة إلى الباحثة شيخة الجابري وتحدثت عن توثيق المادة الميدانية .

وتطرق المتحدثون إلى منهجية الجمع الميداني فهو أداة أساسية لضبط عمليات الجمع وإحكامها وترشيده الملاحظة والمقابلة ومهارات الجمع الميداني وآلياته وخطواته ونشر التوعية بأهميته.

وقال الدكتور سعيد الحداد إن الجمع الميداني خطوة مهمة على طريق حفظ وصون التراث ونقله للأجيال وهي مهمة بالنسبة للباحث والدارس وكذلك القارئ حيث يتوضح فيها ومن خلالها مفهوم الميدان وأسباب الجمع الميداني والأدوات المنهجية للجمع الميداني بالإضافة إلى وسائل وتقنيات الجمع الميداني وكل ما يسهم في جمع التراث الثقافي وصونه وتوثيقه.



منوعات

الفكر

39



عادت الأمور إلى مجاريها بين الممثل اللبناني

يوسف الخال وشركتيّ (صباح إخوان) و(ايغل

فيلمز) بعد قطيعة استمرت لسنوات.

الخال، تحدث عن تفاصيل ما حصل، معتبراً أن ما

كان يهيمه الصداقة الشخصية أولاً.

انا اول من قدّم بطولة مطلقة في الدراما المشتركة

يوسف الخال: الفنان اللبناني يقاوم ويصارع مع أنه يملك مقومات مهمة وكثيرة

كانت هناك مشكلة وكان المطلوب التوضيح وليس التبرير. عندما لا يحصل توضيح، نبني على فكرة معينة، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الآخر.

- وهل أنت من يادر إلى المصالحة؟
- لن أقول، لأننا اتفقنا أن هذا الأمر لن يكون من بين الأشياء التي يمكن التحدث عنها كي لا يقال هذا اتصل بالآخر وهذا اعتذر من الآخر، ولذا أكتفي بالقول إنه تم اللقاء.

ومظلومية، لأنني كنت أول من شارك في الأعمال المشتركة، وحققنا نجاحات جيدة في سورية ودبي وقدمت أعمالاً تاريخية، كما أنني أول شخص لبناني قدم بطولة مطلقة في الدراما المشتركة.

- وبعدها لم تمل ما تستحقه؟
- لأنه توقف الاستثمار في هذا الصعود في مرحلة معينة نتيجة العراقيل التي حصلت، ولكنني لم أتعرض لحرب مبرمجة ولا أعاني عقدة الاضطهاد.

الشفافية والوضوح مع صاحب العلاقة والتحدث معه مباشرة يمنع حصول المشاكل، لكن دخول الفصون في الشجرة يؤدي إلى تشابكها.

- وهل كانت جلسة مشتركة مع زوجتك نيكول سابا؟
- نعم، إذ تجمع بيننا الاتجاهات ذاتها، وكل منا قال ما لديه وأعطى رأيه في الموضوع، وعبر عن الأشياء التي لا تريده ووصلنا إلى مكان كله خير.
- وهل تمت المصالحة مع شركة (ايغل فيلمز) أيضاً؟
- بل مع كل شركات الإنتاج.
- مررت بمرحلة شعرت بأن الكل لديه مشكلة معي، من دون أن أعرف السبب.
- وعندما عرفنا التفاصيل، ذهبنا وواجهت وتبين أنني مُحقّ فيها جميعاً.
- عندما تحصل مشاكل بين شخص وبين أكثر من طرف، قد يظن الناس أنه هو السبب؟
- وهذا ما استنتجته أنا أيضاً في إحدى المرات قبل أعوام. كنت أظن أن المشكلة في، ولكن اتضح أنني كنت مخطئاً وأنها في بعض الأشخاص الذين كانوا يسعون للتشويه للنيل مني فنياً.
- البعض يتحدث عني بالسوء لأنه لا يحبني، والبعض الآخر يقول إنه توجد في صفات سيئة، وهناك من يقول إنه اتصل بي ولكنني لم أره، وفي الحقيقة أن أحداً لم يتصل بي.
- ما حصل كان مجرد سوء تفاهم وتراكمات، وكانت النتيجة تصوير أنني شخص لا يمكن العمل معه، علماً أنني لا أقول إن ما حصل كان مدبراً.
- وفي النهاية، جرت توضيحات وليس أكثر.
- هل تعتقد أنك تعرّضت للاغتيال الفني؟
- كلا. الفنان اللبناني يقاوم ويصارع مع أنه يملك مقومات مهمة وكثيرة، وهناك مخرجون أكفاء أتوا من أميركا بعدما درسوا هناك، ويسعون جاهدين لإثبات أنفسهم والحصول على فرص عمل، في حين أن غيرهم من مكان آخر يربحون بمجرد أنه تربطهم علاقة صداقة مع جهة ما.
- في الأساس القصر محدودة واللبناني على الرف دائماً، وعندما يحتاجون إليه يستعينون به أو أن وجوده يكون محدوداً. صحيح أن بلدنا صغير، ولكننا كبار كأفراد وقدرات. شخصياً، لا يمكنني أن أتحدث عن غيب

تحدثت بشكل مباشر ورفعتُ السقف عالياً، وتمت الدعوة وحصلتُ على نطاق جدي وعال، ولم تكن المسألة بسيطة أبداً.

- هل يمكن أن نعرف تفاصيلها؟
- هي أشياء لا تهم الناس وتحدثتُ فيها مع الأستاذ صادق الصباح.
- كان هناك تشويه لبعض الأحداث ولا يمكنني أن أضيف المزيد.
- وهذا التشويه أدى إلى التباعد الذي زاد يوماً بعد يوم ورافقه (القبل والقال).

- كيف تمت المصالحة مع شركة (صباح إخوان)؟
- اتفقنا على عدم الخوض في التفاصيل.
- العنوان كان كافياً، وكذلك الصورة التي تحدثت عن الموضوع، وكانت جلسة تخللتها جردة خمس سنوات، وبناء عليه تم توضيح كل شيء.
- ثمة أمور كنت لا أعرفها، والعكس صحيح بالنسبة إليهم، وحصل تقارب في وجهات النظر (مشي الحال).
- وهل تبين أن هناك من دخل على الخط وفاقم الأزمة؟
- طبعاً. أحياناً يصلنا كلام عن شخص معين، ولكننا لا نتأكد من صحته من صاحب العلاقة مباشرة، ونظن أنه حقيقي ثم نحصل تراكمات، ولكن تم توضيح الأمور من الطرفين.
- لكنك كنت تسكت إلى أن شئت زوجتك نيكول سابا هجومًا؟
- بل كنت أتكلم دائماً.
- ليس بشكل مباشر؟
- في آخر ثلاث إطلاقات



عبير صبري: تعاقدت على عمل درامي جديد

محمود، ومحمد عز، وهاجر الشرنوبلي، ويارا نورالدين، وحمدى هيكل وغيرهم، من تأليف أحمد أنور ومحمود جاميكا، وإخراج معتز حسام. وفيلم "2 طلعت حرب" من إخراج مجدى أحمد على، ومن بطولة عدد كبير من الفنانين وعلى رأسهم محمود قابيل، عبير صبري، سمير صبرى، أحمد وفيق، سهر الصايغ، ياسمين الخطيب، مئة فضالى، وأحمد مجدى، ميدو عادل وشريف دسوقي وهو من تأليف هنزادة فكرى، وإخراج مجدى أحمد على، وتدور أحداثه حول حكايات مختلفة داخل إحدى عمارات وسط البلد مع اختلاف الفترات الزمنية.

وكان آخر أعمال الفنانة عبير صبري مسلسل "موسى" بطولة الفنان محمد رمضان، رياض الخولي، هبة مجدي، وسيد رجب وغيرهم، من تأليف ناصر عبد الرحمن، وإخراج محمد سلامة، العمل عُرض في رمضان الماضي 2021.

قالت الفنانة عبير صبري، إنها وقعت على الاشتراك في عمل درامي جديد سيتم عرضه خلال شهر رمضان القادم.

وأشارت صبري، إلى أنها ستقوم بالتحضير للعمل الجديد خلال هذه الفترة، لافتة إلى أنه سيكون بمثابة مفاجأة كبيرة بسبب قصته وكذلك النجوم المشاركين فيه.

وأكدت عبير، أنها تنتظر عرض 3 أعمال سينمائية هذه الفترة وهي: ليلة العيد، و2 طلعت حرب، سيتم عرضها خلال الفترة المقبلة بداية من مطلع العام الجديد.

يقوم ببطولة الفيلم 6 بطلات لكل منهن حكاية، وهن يسرا، وغادة عادل، ورهيماء عبدالغفور، وعبير صبري، ونجلاء بدر، وهنادي مهنأ، بجانب سيد رجب ومحمود حافظ وأحمد خالد صالح ومايان السيد وعارفة عبدالرسول وسميحة أيوب من تأليف أحمد عبدالله، وإخراج سامح عبدالعزيز.

أما فيلم "آل هارون" فينتهي إلى نوعية الأكشن والإثارة، حيث تتداخل الأحداث في أجواء من الغموض والإثارة والأكشن، و بطولة نخبة كبيرة من النجوم، بينهم الفنان منذر ريحانة، وإيهاب فهمي، وأحمد وفيق، وعبير صبري، أحمد عبدالله

نبيلة عبيد تفتقد

السينما الحقيقية

أعربت الفنانة نبيلة عبيد عن اشتياقها لأعمالها السينمائية التي قدمتها خلال مسيرتها الفنية، مؤكدة أنها تفتقد السينما الحقيقية التي كانت تتميز بالأعمال القوية.

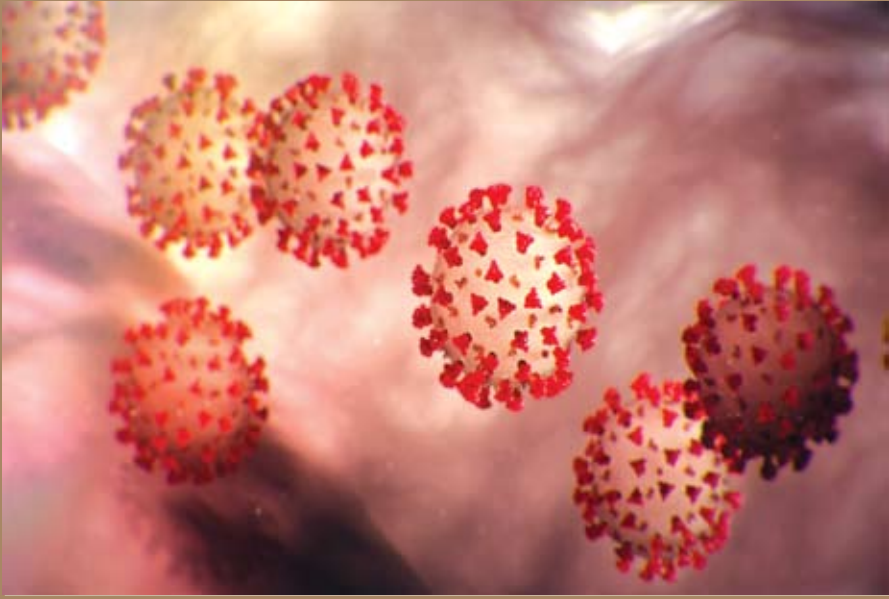
شاركت نبيلة مقطع فيديو عبر حسابها الرسمي على إنستجرام، ظهرت خلاله من كواليس فيلم "سمارة الأديب" وعلقت قائلة: "وحشتني بلاطوهات السينما الحقيقية، السينما الحلوة اللي بتعيش من كواليس تصوير فيلم سمارة الأمير قصة الأديب العالمي نجيب محفوظ وإخراج المبدع أحمد يحيى، وكمان انتو وحشتوني، مساءكم فل ياسمين".

وكشفت نبيلة عبيد أنها حصلت على لقب نجمة مصر الأولى في أعقاب قيامها بدور في فيلم "التحدي" مع إيناس الدغدي ومن تأليف مصطفى محرم، كاشفة أنها شعرت بقلق وتردد حينها من أقاويل الوسط الفني عندما تحصل على اللقب.

وأكدت نبيلة، خلال مداخلة هاتفية مع برنامج "لقاهرة الآن" المذاع على فضائية "العربية الحدث" الذي تقدمه الإعلامية لميس الحديدي، كواليس حصولها على اللقب قائلة: "في فيلم التحدي قلى المنتج وقتها نصاً: "أنا ييجوا يشتروا فيلم لنبيلة عبيد ببيع معاه عشر أفلام فيصتله باستغراب قال لي: "وقتها أيوه انتي رأسمال.. أنا هديكي لقب نجمة مصر الأولى وكان ذلك عبر مكالمة هاتفية.. وقتها قلته من فضلك اديني فرصة أفكر بس، ورجعت لصدقي وسألته: قالي حقا إنتي عملي أفلام كتيرة وكنت وقتها مسافرة للولايات المتحدة للتكريم وقال لي المنتج وقتها بسرعة لازم أعمل الأفشيات واحط اللقب فوافقت... كنت خائفة".

كان آخر أعمال نبيلة عبيد الفنية مسلسل "سكر زيادة" بطولة نبيلة عبيد، نادية الجندي، سميرة أيوب، هالة فاخر، ونخبة أخرى من نجوم الفن، بجانب عدد من الفنانين كضيوف شرف، سيناريو وحوار أمين جمال إبراهيم محسن، أحمد أبوزيد توفيق، مدير تصوير إيهاب محمد علي، ومهندس الديكور إسلام يوسف، والمنتج الفني إسلام حنفي، والمخرج المنفذ أحمد عبدالعال، ومن إخراج وائل إحسان، ومن المقرر عرضه في رمضان 2020.





فيروس كورونا يمكن أن يحفز مرض السرطان!

التنفسية الفيروسية نادرا ما تسبب السرطان، إلا أنه من الممكن أن يحدث ذلك نظريا. واستطرد قائلا: " أن الفيروس التاجي ليس فيروس الورم الحليمي البشري، وليس فيروس إبشتاين - بار، وليس فيروس الهربس الذي يمكن أن يسبب السرطان، لكن الفيروس فيروس ". وكان أخصائي التغذية، ميخائيل غينزبورغ، قد أوصى في وقت سابق بزيادة استهلاك اليفقطين، لأن المواد الموجودة فيه تمرقل ظهور تكوينات الورم.

قال الطبيب والإعلامي الروسي، ألكسندر مياسنيكوف إن فيروس كورونا، شأنه شأن أي فيروس آخر، يمكن أن يحفز مرض السرطان. يمكن أن يساهم فيروس كورونا، شأنه شأن أي فيروس آخر، في تطور مرض السرطان. أعلن ذلك الطبيب ومقدم البرامج التلفزيونية، ألكسندر مياسنيكوف، في مقابلة مع موقع "Ura.ru" الإلكتروني الروسي. وقال الطبيب إنه على الرغم من أن العدوى

منوعات

الفكر

قرأت لك

زيت الأفوكادو

أوصى الأطباء باستخدام زيت الأفوكادو لاحتوائه على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين (أ ، د ، هـ) بالإضافة إلى الكثير من المعادن مثل البوتاسيوم والأحماض الدهنية مثل أوميغا 3 وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة



وبحسب (سكاي نيوز) يشكل زيت الأفوكادو ما بين 30 و 40 في المئة من الثمرة ، وهي من أفضل الزيوت البكر التي يمكن شراؤها على الإطلاق. ويحتوي زيت الأفوكاتو على

مزاي عديدة، حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة والالتهاب، وهو ما لا ينطبق على الزيوت الأخرى التي تخضع لعملية التصفية. وبما أن زيت الأفوكادو يضم نسبة عالية من فيتامين E فهو يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، وما يعرف بالكارتنويدات، وهي صبغات عضوية توجد بالأساس في الفواكه. ويساعد زيت الأفوكادو على خفض مستوى الكوليسترول في دم الإنسان، كما يقي من أمراض القلب والثلث، حسب خبراء. كما يلجأ البعض إلى زيت الأفوكادو من أجل الاستفادة من مزاياه في العناية بالشعر والجلد.

سؤال وجواب

- ما العامل المشترك بين الالتهاس واقلام الرصاص؟ الكربون هو قوام الالتهاس وهو قوام المادة التي تكتب بها أقلام الرصاص
- كم عدد الشعراء الذين اطلق عليهم لقب الاعشى؟ 22
- ما هو برغوث البحر؟ - نوع كبير من الروبيان
- من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟ - المصريون القدماء
- ما المقصود بالحكم العرفي؟ - الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

كيف يمكن التخلص من مرض السكري النوع الثاني؟

قدم فريق خبراء دولي في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري، استراتيجية لعلاج النوع الثاني من السكري مبنية على إنقاص الوزن.

وتشير مجلة The Lancet، إلى أنه وفقا لخبراء من الولايات المتحدة وأستراليا والبرازيل وإيرلندا وبريطانيا، فإن تخفيض وزن المريض بمقدار 15 بالمة وأكثر، يساعد في إبطاء تطور المرض وتقليل مضاعفاته، بل وأيضا حتى علاجه التام.

ويقترح فريق الخبراء، التركيز في علاج النوع الثاني من مرض السكري على العامل الرئيسي المسبب للمرض - السمنة. إذا كان المريض لا يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويقول الدكتور إيلديكو لينغفي، من المركز الطبي بجامعة تكساس، "لهذا النهج فوائد إضافية؛ فهو ليس موجهًا لتخفيض مستوى السكر في الدم فقط، بل وضد المضاعفات مثل الكبد الدهني، وانقطاع التنفس أثناء النوم وهشاشة العظام وارتفاع مستوى ضغط الدم ومستوى الدهون في الدم، ما يساعد على تحسين حياة الشخص وحالته الصحية بصورة عامة".

ويستند الباحثون في مقترحهم، على نتائج دراسات وبحوث علمية عديدة ومختلفة. فمثلا أظهرت نتائج الدراسة العنقودية العشوائية المفتوحة DiRECT، التي أجريت في 49 عيادة طبية في بريطانيا، أن 70 بالمائة من المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري الذين فقدوا 15 كيلوغراماً أو أكثر، متوسط وزنهم 100 كيلوغرام، قد تعافوا في غضون عامين.

وتشير دراسات أخرى مرتبطة بجراحة السمنة، إلى أنه بعد مضي بضعة أيام على التدخل الجراحي لتعديل وزن المصابين بالنوع الثاني من السكري، تقلصت حاجتهم لتناول الأدوية الخاصة بتخفيض مستوى السكر في الدم على المدى الطويل وتحسنت العديد من المؤشرات الصحية أيضا.

ويعتقد الباحثون، أن تراكم الدهون في الجسم، هو عامل أساسي لتطور النوع الثاني من السكري. فزيادة محيط الخصر، يشير مباشرة إلى مقاومة الأسولين، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم ومرض الكبد الدهني.

ويقول الدكتور، "تقترح وضع هدف علاجي محدد، يتضمن تخفيض الوزن على الأقل بنسبة 15 بالمئة، ليس فقط لتحسين مستوى السكر في الدم، بل وأيضا باعتباره الطريقة الفعالة في وقف الفسيولوجيا المرضية للنوع الثاني من مرض السكري، وبالتالي تغيير مساره على المدى الطويل، وذلك بمنع المضاعفات الأيضية المصاحبة له. وسيؤدي هذا التغيير في العلاج، إلى اعتبار السمنة مرض له مضاعفات يمكن منعها وعلاجها، بتغيير الرعاية الطبية.



ليف هيسون خلال حضورها العرض الأول لـ «السترات الصفراء» لشوتايم في لوس أنجلوس ، كاليفورنيا. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النشور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن لدى القطط 32 عضلة في كل أذن.
- هل تعلم أن مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل

قصة العازف الصغير

في احدى الأساطير الصينية يحكى ان صبياً صغيراً كان يهوى عزف المزمار وهو يرعى غنمه، فكان كلما مر بمكاناً زرع فيه البامبو قطع منه قطعة تصلح لعمل مزمار فأصبح كيسه ممتلأ بمقاسات كثيرة من المزامير يجلس بجوار غنمه وهمي تأكل فيعزف لها العذب الألحان وكان صوت مزماره يصل مع الهواء إلى كل مكان حوله فيطرب له من يسمعه وكان هناك حصاناً عشق صوت مزماره والحنانه الرائحة الهادئه الحامئة فكان كلما سمعه يقترب منه ويقف منصتاً مثله مثل انسان وهو يتمايل برأسه ويهز ذيله معجباً بتلك النغمات ويوماً بعد يوم اصبح الاثنان صديقان رائعاان يذهبا معاً ويأتيا معاً واصبح الحصان اهورا كما اسماء الصبي ينام عنده بجوار بيته ولا يتركه ابدأ حتى اصبح الصبي فتى رائعاً يمتطي حصاناً رائعاً لا مثيل له يناديه بمزماره ويحدثه بمزماره فيفهمه بسرعة.

في احد الأيام هجم على الملكة الصغيرة اعداء لها فأخذوا الفتى من بين اسراهم والقوا به في احدى الخيام وسط اسرى كثيرين خلف جبل صغير خارج حدود المملكة فجلسوا يتحدثون فيما يفعلون وكيف يهربون وعلى حين وجد الفتى بجواره عوداً من البامبو فأخذه بين يديه ويسرعه الصانع الماهر قطعه إلى ثلاث قطع وصنع منه ثلاث مزامير خياً اثنان وامسك الثالث في يده واخذ يعزف عليه بهدوء ورقة متناهيه حتى قال ادهم: احس بأن الملائكة تطير حولنا... وعندما احس احد الحراس بأن صوت الموسيقى سيجعل زملاءه الحراس ينامون قام من فوره واخذ المزمار وذهب به بعيداً لكنه كان يريد ان يجربه لا ان يلقي به.

عاد الفتى وامسك غيره وتابع عزفه برقة وهدوء حتى غشي النوم الحراس ويسرعه تسلل وقام ليفك قيود زملاءه وهربوا إلى خارج الخيمة ليهربوا بكل قوه إلى الجبل الصغير فوقف يعزف من فوقه ينادي على حصانه وعندما وصلت ألحانه إلى اذان الحصان (اهوارا) اسرع ببق اقدامه في الأرض وكان من حوله يعرفونه فصرخ ادهم عرف (اهوارا) مكان الأسرى هيا لننقذهم ومن فورهم ساقبوا الريح على خيولهم حتى وصلوا الجبل في الوقت المناسب وكان الفتى قد امسك بالمزمار الثالث الأعلى صوتاً يعزف به من بعيد ليسمعه الحراس ويظلوا في نوم الحالمين وعندما وصل اصدقاءه كانت قواه قد انهارت فرمى بنفسه على ظهر حصانه وراح في نوم عميق وهو ما يزال يمسك في يده المزمار والان عندما تذهب هناك ستجد على مدخل الملكة تمثالاً لفتى يمتطي حصاناً وفي يده مزمار.

