

فريق بحثي من جامعة الإمارات
يبتكر آلية جديدة للحفاظ على
خصوصية البيانات الطبية

إلهام الفضالة:
لا أفضل البقاء في
الأدوار السوداوية



أسباب زيادة ضربات القلب
المفاجئة عند النساء



انفلونزا الطيور تنتقد الدجاج من مغالب الطيور الجارحة

أوقفت حديقة حيوان تديرها الدولة في الهند تقديم الدجاج طعاماً للطيور الجارحة مثل الصقور والسنور والبوم، وذلك مع تفشي أنفلونزا الطيور في أكثر من 10 ولايات في البلاد.

وذكرت وكالة "بلومبرغ" للأخبار أن الاختبارات الأولى التي تقيس استجابة أجسام مضادة معينة لطائر من نوع بومة السمك البنيتة نفق في حديقة الحيوان الوطنية في نيودلهي، أثبتت إصابة الطائر بفيروس "تش 5-إن 8"، وفقاً لوزارة البيئة والغابات وتغير المناخ.

وأضافت الوزارة مطلع هذا الأسبوع أنه تم عزل الطيور في حديقة الحيوان.

وقالت وزارة تربية الحيوانات في بيان منفصل في وقت متأخر أمس الأول الأحد، إنه تم تأكيد المزيد من حالات التفوق للغربان وطيور البشون والبج والحمام والوداجين بسبب انفلونزا الطيور في ولايات مهاراشترا وماديا براديش وتشهاتيسجاره وأوتاراخاند ودلهي. وأضافت أن عمليات الإعدام مستمرة.

ويهدد تفشي المرض في ثاني أكبر منتج للبيض في العالم صناعة الدواجن التي تعافى بعد تراجع الأسعار العام الماضي وسط تكهنات بأن الدجاج قد ينشر فيروس كورونا.

بريطانيا تواجه التفهات عشبية لإغلاق كورونا

حررت الشرطة البريطانية عشرات المخلفات لمتهمي إجراءات الإغلاق الخاصة بفيروس كورونا المستجد، ومن بينها القبض على رجل قطع مسافة 160 كيلومتراً للحصول على وجبة "ماكدونالدز". وقالت الشرطة البريطانية، إنها حررت مخالفة في حق رجل يبلغ من العمر 34 عاماً، بقيمة 200 جنيه إسترليني، وذلك بعد أن خالف قوانين الإغلاق، وقاد سيارته لمسافة 160 كيلومتراً، من لوتن إلى ديفيسيز في ويلششاير.

والضحية في قصة هذا الرجل الذي ارتكب إجراءات الإغلاق حسبما ذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، أن المدينة التي قصدها لتناول وجبة من "ماكدونالدز"، لم يكن فيها مطعم تابع للسلسلة المتخصصة بتقديم الوجبات السريعة.

أطلقت اختصاصية التغذية منال سعادة، مع مجموعة من المؤثرين المثوق بهم في عالم التغذية والرياضة، حملة على وسائل التواصل بعنوان "#خرافات-لازم-تموت"، هدفها تصحيح المفاهيم المغلوطة الشائعة عن الـ"رجيم" والرياضة.

في الآتي، إضاءة على خمس معلومات خطأ، في هذا الإطار، مع تصحيحها من قبل اختصاصية التغذية منال سعادة، التي تنصح قارئات "سيدتي.نت" بـ"البعد عن التداول في معلومات غير موثوقة المصادر، مع استشارة متخصصين في عالم التغذية عند أخذ قرار خسارة الوزن"، محدثة من جهات وشركات تسعى إلى كسب المال عن طريق استغلال كل يائس من محاولات خسارة الوزن غير الناجحة.



5 معلومات مغلوطة عن الرجيم .. تعرف عليها

الوزن هو المادومة على الرياضة، فيما الحقيقة هي أن النظام الغذائي المدروس هدفه خسارة الوزن، بمساعدة التمرينات الرياضية، لكن القيام بالآخر، يومياً، دون الانتباه إلى التغذية لا يحقق الهدف.

الديتوكس لخسارة الوزن
لا يحتاج الجسم إلى الـ"ديتوكس"، الذي يوصف بأنه "فعال في التخلص من السموم" بصورة مغلوطة، بل هناك الكبد والكليتان للقيام بعملية القضاء على السموم بصورة طبيعية. لذا، لا داعي لصرف أموال طائلة على منتجات وخلطات تحمل اسم "ديتوكس" على عبواتها، أو إرهاب الذات باتباع "رجيم السوائل" لأيام خسارة الوزن، حسب الاختصاصية. ماء الـ"ديتوكس" بدوره، الماء الذي يكثر الحديث عنه ليس إلا ماء منكهها بالفواكه (أو الخضروات أو القرعفة)، وذلك لتعديل طعمه، وتشجيع الناس على شرب كميات أكبر من السوائل، الأمر الذي سيؤثر إيجاباً في أعضاء الجسم، ويساعد في خسارة الوزن. تحتمت سعادة إضاءتها، قائلة: "لا تعقيد الأمور: المفتاح لخسارة الوزن هو اتباع نظام غذائي يحتوي على العناصر الأساسية، مع مراعاة كميات الأكل، بما يتناسب مع الأهداف واحتياج الجسم، بعيداً من الحرمان".

الأغذية الخالية من الغلوتين لصحة أفضل!
إذا دُونَ على عبوة أي منتج أنه خال من الـ"غلوتين"، فهذا لا يعني ضرورة أنه صحي أكثر أو أنه يحتوي على سعرات حرارية أقل. الـ"غلوتين" مادة محظور تناولها من قبل الأفراد الذين يشكون من حساسية القمح حصراً، لذا إذا كان هدفك خسارة الوزن، لا داعي لصرف أموال إضافية على شراء المنتجات الخالية من الـ"غلوتين" التي ترتفع أسعارها عادة، مقارنة بصنوف الغذاء "العادية"، وهذه المنتجات لا تعني أنه يمكن الخلافة في تناولها دون التسبب بزيادة الوزن.

ما هو النظام الغذائي الذي يخلص من دهون البطن؟
غالباً ما يشكو الناس من العجز عن خسارة الدهون المتمركزة في البطن أو الأرداف أو الرنود، ويسألون عن حمية لخسارة الدهون من منطقة بعينها، بخاصة دهون البطن؟ بيد أن لا نظام "رجيم" محدداً يخسر الدهون من منطقة معينة في الجسم، حسب الاختصاصية سعادة التي تدعو إلى البحث عن نظام غذائي يستهدف دهون الجسم كافة، مع التحلي بالصبر أثناء اتباعه للوصول إلى الهدف المنشود. من جهة ثانية، يعتقد البعض أن السر وراء خسارة

الأكل ليلاً مسؤول عن زيادة الوزن
تقتضي صحة الجسم السليمة بتأمين احتياجاته من العناصر الغذائية والسعرات الحرارية، سواء في الليل أو النهار، علماً بأن نصيحة اختصاصي التغذية الراحمة إلى ضرورة التوقف عن الأكل قبل ثلاث ساعات من موعد النوم ترتبط بتجنب مشكلات سوء الهضم، ولا من جهة ثانية، يفقد السهر لساعة متأخرة من الليل إلى الدفع إلى الإحساس بـ"الجوع العاطفي" وطلب السكريات والمواالح، حسب الاختصاصية سعادة.

شرب الشاي الأخضر بعد الوجبة فعال في إحراق الدهون
للشاي الأخضر فوائد عدة للجسم، بيد أنه ليس حارقاً للدهون بحسب الاختصاصية سعادة، التي لا تنصح بشرب فنجان منه بعد الوجبة مباشرة، بخاصة إذا كانت محتويات الأخيرة تعج بالحديد، لأن الشاي يحتوي على مادة تقلل من قدرة الجسم على امتصاص المعدن المذكور. والجدير بالذكر أنه لا وجود لمشروبات حارقة للدهون، حسبها.

بالقشرة أم دونها.. أيهما أصح عند تناول الخضراوات؟

يعتقد الكثير من الناس أن قشور الفاكهة والخضراوات هي مجرد أغلفة حافظة للثمار، وأن فائدتها الوحيدة تتمثل في حفظ مذاقها. ويجمع خبراء التغذية على أهمية الخضراوات ومكانتها العالية في النظام الغذائي الصحي، ولكن هل يلزم تقشير الخضراوات؟

لا ينصح بتقشير الخيار لأن القشرة تحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامين K، وتعمل مضادات الأكسدة على محاربة الجذور الحرة، وهو ما يقي من أضرار البشرة وتلف الخلايا.

الجزر يمكن تناوله الجزر الطازج بالقشرة، ولكن الجزر المخزن لفترة أطول، والذي يحتوي على بقع داكنة وقشرة أكثر صلابة، فمن المستحسن تقشيرها للحصول على طعم أفضل.

البطاطس يجب توخي الحذر مع البطاطس، خاصة إذا كانت مخزنة لفترة طويلة، فالسولانين السام الموجود تحت القشرة ضار بالصحة، ولهذا ينصح المعهد الاتحادي لأبحاث البطاطس بعدم تناولها مع القشرة، ويسري ذلك أيضاً على الشمندر، حيث يوجد حمض الأكساليك في القشرة، وهو ما قد يضر بالأسنان والكلى.

تعديلات طفيفة تساعد على انقاص الوزن

تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على انقاص الوزن، إلا هناك بعض الأشخاص لا يستطيعون ممارسة التمارين الرياضية الشديدة.

ونصح الخبير الألماني "يان ماجنوس بهمان" بدمج النشاط البدني في مهام الحياة اليومية، مثلاً من خلال المشي 10 آلاف خطوة يومياً مع تناول الطعام الصحي.

ومن الأسهل دمج بعض التمارين البسيطة في الحياة اليومية، مثل المشي لمسافات أطول، وفيما يتعلق بالنظام الغذائي فإنه من الأسهل أيضاً إجراء بعض التعديلات الطفيفة على العادات الغذائية. وعند الرغبة في انقاص الوزن بشكل أكثر فعالية وبساطة نصح الخبير الألماني بتضمين مصدر قوي للبروتين في كل وجبة، فعلى الرغم من أن وجبة الخضراوات مع الأرز تبدو صحية، إلا أنها تقتصر إلى مصدر للبروتين، ولا تشبع المرء لفترة طويلة، وهناك العديد من مصادر البروتين الجيدة مثل الدجاج الخالي من الدهون والزبادي اليوناني والجبنة الخالي من الدهون وجبن الفيتا والبيض.

أسباب قصر مدة الدورة الشهرية

نصحت مجلة فرويندين الألمانية النساء عند ملاحظة قصر مدة الدورة الشهرية وانتهائها بشكل مبكر عن المعتاد باستشارة طبيب النساء في الفور. وفيما يلي بعض الأسباب التي قد تقصر ذلك: تغيير وسيلة منع الحمل: طرق منع الحمل الهرمونية لها تأثير كبير على الدورة الشهرية، وقد يكون التحول إلى وسيلة منع حمل هرمونية مختلفة سبباً لقصر مدة الدورة الشهرية. نقص شديد في الوزن: عندما تنخفض نسبة الدهون في الجسم عن مستوى معين، فإن الجسم ينتج هرمونات غير كافية لتحفيز التبويض، ويعمل سوء التغذية على وضع الجسم في نوع من حالة الطوارئ.

بعض الأدوية: يمكن أن تؤثر بعض الأدوية أيضاً على طول مدة الدورة الشهرية بسبب المواد الفعالة التي تحتوي عليها، وتشمل هذه الأدوية مثلاً على الإيبوبروفين وأدوية الغدة الدرقية. التوتر: يؤثر التوتر وضغوط الحياة اليومية على انتظام الدورة الشهرية لدى النساء بشكل كبير. الرضاة: يمكن أن تؤثر الرضاة الطبيعية للتبويض لمدة تصل إلى 18 شهراً، وعادة ما تعود الدورة الشهرية لطبيعتها بعد النظام. مشاكل الغدة الدرقية: يمكن للغدة الدرقية أن تؤثر على مدة الدورة الشهرية، ويرجع ذلك إلى أن الغدة الدرقية تتحكم في الهرمونات التي تسبب التبويض.

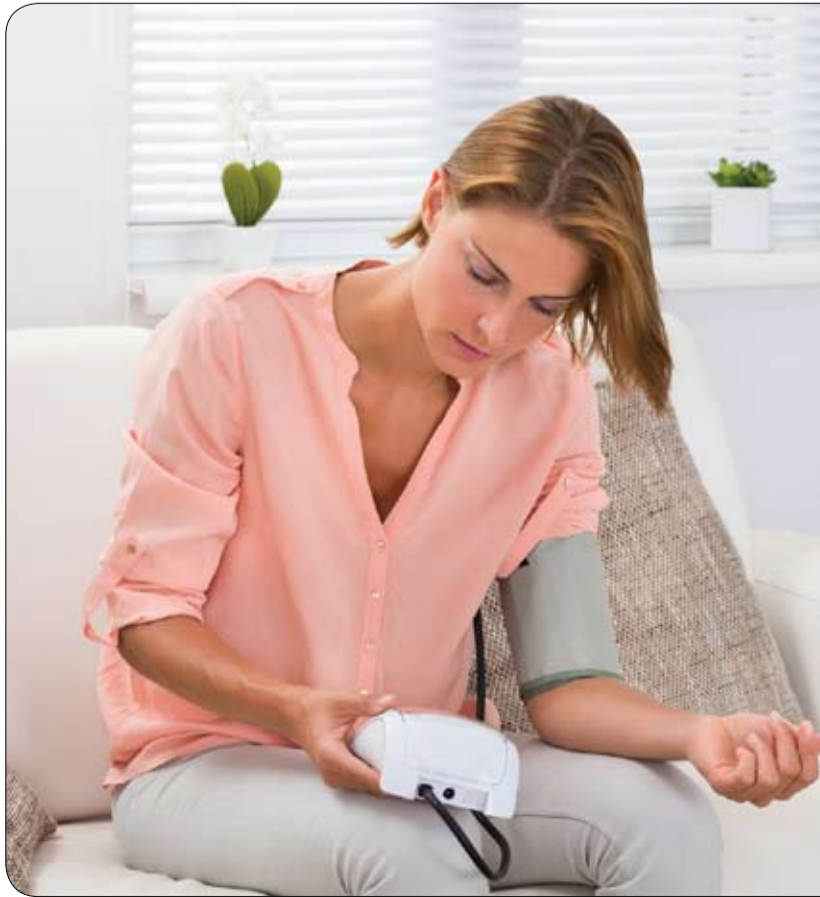
مؤشر جديد على اللسان للإصابة بكورونا

لا تزال بعض الدول تشهد ارتفاعاً في عدد الإصابات والوفيات بفيروس كورونا، مع ظهور أعراض جديدة للمرض من وقت لآخر. ويقول البروفيسور تيم سيبكتور الذي يدير تطبيق ZOE Covid Symptom Study إن إحدى العلامات التحذيرية الأقل شيوعاً لفيروس كورونا تتطور في الفم، مضيفاً أن حوالي 20% من جميع المرضى تظهر عليهم علامات ليست مدرجة في القائمة الرسمية لأعراض فيروس كورونا.

وأوضح سيبكتور أن أي طغح جلدي جديد أو تقرحات في الفم قد يكون سببها فيروس كورونا، محدثاً من أن بعض المرضى سيعانون من أعراض ما يسمى "لسان كوفيد"، حيث شاهد أعداداً متزايدة من المرضى يشتكون من لسان كوفيد وتقرحات مزعجة في الفم.

ويظهر لسان كوفيد على شكل بقع بيضاء على اللسان، وشبه البعض مظهر لسان كوفيد بحالة أخرى تُعرف باللسان الجغرافي، وهي حالة التهابية تؤثر على سطح اللسان، وتسبب في ظهور بقع تتطور في جميع أنحاء اللسان تبدو مشابهة للخريطة.

وفي حين أن الحالة قد تبدو مزعجة، إلا أنها غير ضارة، وعادة ما تختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام أو أسابيع قليلة، ولكن إذا ظهر لسان كوفيد مع أي من الأعراض الثلاثة الأكثر شيوعاً لفيروس كورونا، فيجب أن يخضع المريض لفحص كورونا على الفور.



سبب جديد لارتفاع ضغط الدم لدى الشباب

اكتشف العلماء تغيرات جينية جديدة تسبب الإصابة بمتلازمة ليدل، التي تعتبر مرضاً وراثياً نادراً وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الشباب. وتقيد مجلة BMC Nephrology، بأن علماء معهد كيمياء الطب الحيوي وجامعة بيرغوف للبحوث الطبية ومعهد فافيلوف لعلم الوراثة وشركة Genotek الطبية اكتشفوا تغيراً جديداً في جين SCNN1G لدى مرآهق عمره 15 سنة يعاني من ارتفاع دائم في ضغط الدم (120/160). وكانت تغيرات مماثلة قد اكتشفت لدى أخته (14 سنة)، التي هي الأخرى تعاني من ارتفاع ضغط الدم (100/160). وكما هو معلوم يلاحظ ارتفاع ضغط الدم عادة لدى الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، ولكن نتائج دراسات جديدة أكدت أن عوامل وراثية تسبب ارتفاع ضغط الدم لدى الشباب والمرآهقين. متلازمة ليدل، مرض وراثي سببه تغيرات جينية. وقد سجلت في العالم 80 عائلة تعاني من هذا المرض. واتضح أن سبب المرض هو خلل في عمل القنوات في ظهارة الكلى وحجز كميات كبيرة من الماء في الجسم. وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويؤكد الباحثون أن أهم عنصر لاكتشاف متلازمة ليدل، هو إجراء فحص جيني مرتبط بالتشخيص الهرموني، لأن الذين يعانون من المرض يمكن أن لا تظهر عندهم أي أعراض باستثناء ارتفاع ضغط الدم.

وفاة متسلق جبال شهير في محاولة لتسلق جبل كيه 2

ذكر مسؤولون أن متسلق الجبال الإسباني الشهير، سيرغيو مينغوتي تويغ، بينما كان يتسلق قمة "كيه 2" وهي ثاني أعلى قمة في العالم، وقال كراز حيدري، سكرتير نادي جبال الألب في باكستان: "وصلت مروحية عسكرية إلى معسكر قاعدة الجبل لجلب جثة متسلق الجبال". ويتم نقل الجثة إلى إسلام آباد. وأضاف أن مينغوتي كان أحد أفراد البعثة للوصول إلى قمة الجبل الخطير خلال الشتاء. وسقط على بعد حوالي 800 متر في صدع، بينما كان عائداً إلى معسكر القاعدة. ويقع جبل "كيه 2" الذي يبلغ ارتفاعه 8611 متراً في شمال باكستان، بالقرب من الحدود مع الصين. ويعتبر تسلق جبل "كيه 2" أكثر تحدياً عن تسلق أعلى قمة في العالم، وهي قمة جبل إفرست. ففي أغسطس (آب) 2008، لقي 11 متسلق جبال حتفهم بسبب انهيار جليدي على جبل "كيه 2"، وهي واحدة من أسوأ المآسي في تاريخ تسلق الجبال.

فريق بحثي من جامعة الإمارات يبتكر آلية جديدة للحفاظ على خصوصية البيانات الطبية



غير ملانمة، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالبيانات الضخمة، مثل البيانات الجينومية، حيث يحاول الباحثون وخبراء خصوصية البيانات استكشاف طرق بديلة لحماية الخصوصية، وأضافت "إن مشاركة البيانات الطبية الحيوية تؤدي إلى إمكانية المساس بسرية المعلومات الحساسة، وخصوصية الأفراد المعنيين. وهي محكومة بالمعايير الأخلاقية والقانونية."

وأشارت الدكتورة فدي إلى أهمية تطبيقات أبحاث الجينوم البشري في تحويل الرعاية الصحية من خلال الطب الشخصي، حيث أن الجينوم البشري يتيح تحديد الخصائص الجزيئية الفريدة للفرد، والتي يمكن استخدامها لتأكيد تشخيص المرض، واختيار العلاجات الفردية بمعدل نجاح أعلى، وتقليل التفاعلات العكسية المحتملة. وقالت: "هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم العلاقة المعقدة بين الجينوم والصحة، وغالباً ما تتطلب مثل هذه الأبحاث تحليلاً للأفواج وتستهلك مشاركة البيانات الطبية الحيوية مع الباحثين في جميع أنحاء العالم."

تمكن فريق من الباحثين بكلية تقنية المعلومات جامعة الإمارات العربية المتحدة، من ابتكار طريقة آمنة لتحليل البيانات الشخصية وتطبيقاتها المختلفة في الجينوم البشري، والذي يعد إنجازاً في مجال أمن المعلومات، من خلال استخدام مسائل رياضية من نظرية توزيع التعلم الإحصائي، والعمل على تحليل البيانات الجماعية من مؤسسات متعددة دون الحاجة إلى مشاركة هذه البيانات.

وقام الفريق البحثي بإجراء الحساب المطلوب على عدد من المواقع الطبية المستقلة، ومن ثم دمج هذه الحسابات المحلية بطريقة آمنة، دون مشاركة أي معلومات ثانوية، والتي عادةً ما تتسرب بانتقالها من مؤسسة إلى أخرى، وطبق الفريق الأفكار الجديدة على الانحدار الخطي، ليقدّموا أول نموذج آمن لتحليل البيانات الطبية بشكل سري.

وأكدت الدكتورة فدي كمال دكر، قائد فريق البحث، أن المنهج الحالية والمتوفرة لحماية الخصوصية تعتبر

منوعات الفكر

22



الفنانة الدكتورة كاسيا دزيكوسكا فنون التواصل مع الذات ضمن المعرض الفني مقاومة السوائل

تستضيف جامعة زايد معرضاً فنياً بعنوان "مقاومة السوائل" للفنانة الدكتورة كاسيا دزيكوسكا أستاذة بكلية الفنون والصناعات الإبداعية، في حرم جامعة زايد في أبوظبي من 17 إلى 29 من شهر يناير الجاري، ويساهم المعرض حفل افتتاحي افتراضي عبر الإنترنت متاح لعامة الجمهور يوم غد الأربعاء.

ويسلط المعرض الضوء على دور الأفعال اليومية في حياة الفرد والتضحيات التي يقدمها من أجل الأسرة والعمل من أجل الصالح العام للمجتمع، ويهدف العمل الفني إلى الاعتراف بجميع الساعات المخصصة للمهام اليومية التي لا يتم تقديرها في بعض الأحيان.



وقالت الأستاذة دزيكوسكا: "يأتي الإلهام من الحركة في الماء أو السائل بشكل عام التي تتطلب قدرًا متزايدًا من الطاقة، لأن في الماء مقاومة للحركة الأمر الذي يجعله أداءً شاقاً نوعاً ما، وهذا الشعور يتوافق مع ما يحدث لنا عندما نفضل أشياء لا نريد القيام بها؛ فنحن ندفع أنفسنا، ونجبر أنفسنا على القيام بذلك، وهي ليست بالهامة السهلة للقيام بها يومياً."

وذكرت قائلة: "مع بداية العام الجاري 2021، أصبحت هناك حاجة ملحة أكثر من أي وقت مضى إلى التفكير والتواصل مع الذات، والفن يعتبر أحد الأدوات المستخدمة التي يمكن أن تسهل هذه الحاجة أو الضرورة، وتجمع المجتمع معاً نحو فهم مشترك من خلال معرض فني يكرم المهام الضرورية في حياتنا اليومية الاعتيادية، وغير المقدرة نظراً لتكرارها في حياتنا."

ويديرها قالت الدكتورة صابرينا ديتورك، الأستاذة المساعدة والعميد المساعد للبحوث والتوعية بكلية الفنون والصناعات الإبداعية بجامعة زايد: "ما يجعل مقاومة السوائل عملاً ممتعاً قيمًا باختياره للمعرض في باحة الجامعة هو أن العديد من الفنانين، وخاصة رائدات الفن مثل مارينا أبراموفيتش، أن هاميلتون، وجانين أنتوني، وغيرهن الكثير من اللواتي قدمن أعمالاً فنية تعكس طبيعة الأعمال المتكررة المخدرة للعقل وخاصة الأعمال النسائية اليومية. والعمل الفني "مقاومة السوائل" يسلم الضوء على ضرورة تحدي ردود الأفعال السلبية تجاه التفكير في المهام المتكررة التي تبدو غير مهمة وتطلب من المشاهد بدلاً من ذلك بالتفكير في سبب قيامنا بهذه المهام في اللحظة التي نحتاج فيها نحن وعائلنا إلى الرعاية والاهتمام."

تم تكوين العمل الفني بطريقة تستغرق وقتاً طويلاً بشكل متعمد، من أجل إبراز الساعات التي يتم التضحية بها من أجل الصالح العام من حولنا، فتم تشكيل العمل بطريقة تستند على تصوير الحركة في الماء، بتكرار كل شكل على حدة في خمس طبقات مختلفة من خلال عملية قطع الأنواع بواسطة آلة الميزر كيرن Kern ويتم تجميعه لإنشاء الصورة النهائية.

12 فيلماً لسينما العالم في «العين السينمائي»

السبت القادم افتتاح مهرجان العين السينمائي بقاعة الجاهلي بمدينة العين



Summer Survivors, The Boat من لتوانيا، واللاتيني Homo Novus واليوناني الفرنسي «باري، والإيطالي Palazzo، di Gistizia، والإيرلندي Arracht.



أما العالمي فتم اختيار 9 أفلام هي، الإسباني Private، والبرتغالي la Isla minima، والبطني Mihoos، واليوناني Mr. Jones، والبطني



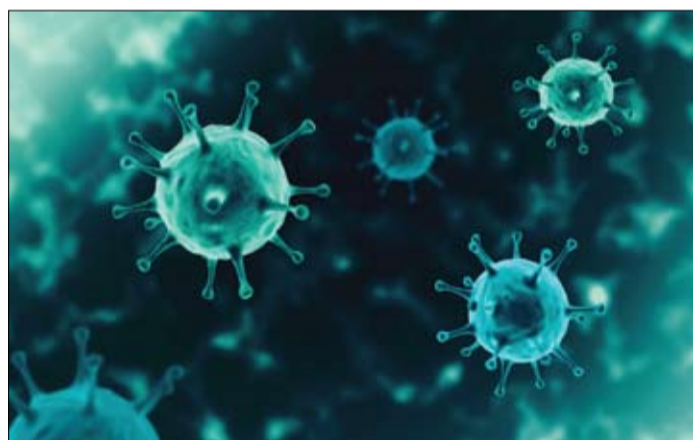
مؤسس ومدير المهرجان عامر سالمين المري، انتمت عن اتفاقات ومبادرات جديدة في الدورة الثالثة من أبرزها اتفاقية بعثة الاتحاد الأوروبي التي على أساسها تم ترشيح واختيار أفلام سينما العالم لعرضها ضمن هذا البرنامج المميز، الذي استقطب هذا العام عدداً متزايداً من الأفلام المترفرة.

ويشمل برنامج سينما العالم 3 أفلام من الدول العربية، وهي الجزائري «هيليوبوليس»، إخراج جعفر قاسم، والمصري «لا بنتولد»، إخراج تامر عزت، والتونسي «الرجل الذي باع ظهره»، إخراج كوثر بن

كشف مهرجان «العين السينمائي» في دورته الثالثة، التي تقام تحت رعاية معالي الشيخ سلطان بن طهون آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، في الفترة بين 23 و27 يناير الجاري في مدينة العين «دار الزين»، عن اختيار 12 فيلماً ضمن برنامج «سينما العالم»، تعرضها على شاشات المهرجان طوال فترة فعالياته، والتي تتنوع قصصها بين الدرامية والاجتماعية والكوميديا، والتي تأخذ جمهور وزوار وضيوف المهرجان في رحلة حول العالم، لتبادل الخبرات والثقافات السينمائية المختلفة.

وقد نجح مهرجان «العين السينمائي» رغم الظروف الاستثنائية الصعبة بسبب «كورونا» وتأثيرها على الانتاجات السينمائية في العام الماضي، في استقطاب مجموعة من أبرز الأعمال السينمائية من سينما العالم، والتي حازت على جوائز عربية وعالمية، ورضح منها أيضاً 4 أفلام في أوسكار 2021، وهي الفيلم الجزائري «هيليوبوليس»، والمصري «لا بنتولد»، والتونسي «الرجل الذي باع ظهره»، والأيرلندي Arracht، هذا التردد الذي تتميز به الدورة الثالثة من المهرجان، لم يأت من فراغ بل جاءت نتيجة للمجهودات الحثيثة التي بذلتها

معهد نيويورك أبو ظبي يطلق سلسلة ندوات حوارية اقتراضية



أطلق معهد جامعة نيويورك أبو ظبي سلسلة من الحوارات الافتراضية عبر الإنترنت خلال شهر يناير الجاري وذلك تماشياً مع سياسة الجامعة التي تهدف إلى توفير مجموعة واسعة من المواضيع مع إتاحة الفرصة للجميع بالمشاركة.

وتتناول الحوارات الافتراضية تشكيلة واسعة من المواضيع تشمل الصحة و"كوفيد -19" والسياسة والانتخابات الأمريكية وتغير المناخ والموسيقى.

وعقدت الندوة الحوارية الأولى أمس الأول تحت عنوان "أيمكننا التنبؤ بظهور الفيروسات؟" وناقشت الجهود العالمية لرصد ظهور الفيروسات وتطورها وسبل تسخير التقنيات الحديثة لهذا الغرض.

وتتناول ندوة "دور تلوج المحيطات" التي تعقد يوم 24 يناير الجاري أهمية هذه التشكيلات الطبيعية ودورها في نظام المناخ إضافة إلى جهود الباحثين في جامعة نيويورك أبو ظبي للكشف عن أسباب التغيرات التي تمر بها.

كما يتم عقد ندوتين حواريتين يومي 20 و31 يناير الجاري بعنوان "نهاية النموذج الغربي" و"المواطن الموسيقي" إضافة إلى جلسة حوارية بالتعاون مع السفارة الفرنسية في الدولة ومركز الشباب أبو ظبي ومعهد فرانكفون من مساهمة التصميم المعماري وممارسات المستخدمين في تكوين مساحة اجتماعية. وتضم قائمة



الحائز على جائزة ويندهام - كامبل لعام 2014 للأعمال الواقعية والباحثة كبير ستوكس أستاذ كرسي الملك أوارد في كلية أبيريز من مركز أبحاث تغير مستوى سطح "كينغز" في لندن.



المشاركين في هذه السلسلة من الندوات الحوارية عددا من الخبراء في مجالاتهم من جامعة نيويورك أبو ظبي وغيرها منهم الأستاذة إيلودي غيدين من المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية "الولايات المتحدة الأمريكية" والكلاب بانكاج ميشرا

الجامعة البريطانية في دبي تنظم فعالية تيديكس الأولى - إعادة تصور التعليم العالي بعد كوفيد - 19

في يوم من الأيام أكثر أهمية مما هي عليه الآن. وتحدث أيضا عن تقوية وتمتين مفهوم الجامعة التقليدية كبنية متحضرة وعادلة ومتسامحة للمضي قدما في نشر المعرفة. وناقش الدكتور تانداي تشارلز مدير مركز الأبحاث للتعليم الرقمي التابع للجامعة البريطانية في دبي مسألة الامتحانات وكيف عانت الجامعات في كل أنحاء العالم لاستضافة وإجراء الامتحانات بطريقة آمنة وفعالة خلال الجائحة. إحدى دروس التحول في التفكير التي اكتسبت خلال العام 2020 هو أنه هناك عدة طرق لتقييم الطلاب والتي هي بالضرورة أفضل وأكثر أماناً من الامتحانات التقليدية. كما تحدثت مامتا ساها عضو مشارك في مركز الأبحاث للتعليم الرقمي عن التأثير القوي للجائحة على مشاعر الطلبة والعلمين والمجتمع وكيف يمكن التغلب على الأوقات الصعبة والمشاعر السلبية؟ من خلال خمس أدوات تمكننا من أن نكون في أحسن حال.

وقد تطرقت البروفيسور إيمان جاد، عميدة كلية التربية في حديثها للتنوع والدمج في التعليم العالي خاصة في ظل ظروف الجائحة. وقدمت نصائح عملية قيمة في كيفية المضي قدماً إلى الأمام بناءً على براهين مبنية على البحث ودروس مستفادة في كيفية التعاطي مع الشمولية والدمج في التعليم.

نظمت الجامعة البريطانية في دبي فعالية تيديكس الأولى في في فندق ماريوت- الجذاف. وقد بحثت الفعالية أثر الكوفيد-19 على التعليم العالي ومستقبل الجامعات بعد الجائحة. وقد ناقش المتحدثون من الجامعة البريطانية في دبي قضايا هامة مثل البلوك تشين، التنوع والتعليم الدامج وطرق التقييم البديلة.

وقد رحب البروفيسور عبدالله الشامي مدير الجامعة البريطانية في دبي بالحضور قائلاً "نحن فخورون جداً بتنظيمنا لتيديكس للمرة الأولى. فنحن في هذه الجامعة نؤمن بقوة في نشر المعرفة ونشارك مع منظمة تيد بالأهداف نفسها في نشر الأفكار وتبادل المعرفة. ويشكل هذا الحدث فرصة جيدة للجميع لمشاركة أفكارهم ومناقشة اقتراحاتهم بالنسبة لوباء كوفيد 19- وآثاره على الدراسة الجامعية"

وقد افتتح الحدث المسجل العام وكبير الإداريين في الجامعة البريطانية في دبي هيو مارتن حيث قال إن قطاع التعليم تأثر بشكل سلبي من جراء الجائحة. ولقد كثرت الحديث عن موت الجامعة التقليدية خلال أسابيع من تحويل عملية التعليم وجعله عن بعد، ولكن السيد مارتن أكد على أن أهمية الجامعة وأهدافها ورسالتها سواء عن بعد أو في الصف لم تكن



منوعات القلب

23

زيادة ضربات القلب هي حالة ينبض فيها القلب بسرعة، بمعدل يزيد على ١٠٠ نبضة في الدقيقة لدى الشخص البالغ، ويمكن أن يكون أمراً طبيعياً، أو قد ينتج عن مرض أو اضطراب أو حالة سلبية أخرى. يُطلق على عدد ضربات القلب في الدقيقة اسم معدل ضربات القلب، ويتم تحديد معدل هذه الانقباضات عن طريق النبضات العصبية والهرمونات في الدم، ويختلف معدل ضربات القلب باستمرار، حيث يرتفع وينخفض استجابة للعديد من الحالات والمواقف.

ويتأثر معدل ضربات القلب بالعديد من العوامل، بما في ذلك العمر والحالة البدنية العامة والتكيف الهوائي والارتفاعات، وعادة ما يكون معدل ضربات القلب لدى الرضع والأطفال أسرع من البالغين.

قد تحدث مع أو بدون أعراض ملحوظة

أسباب زيادة ضربات القلب المفاجئة عند النساء



إذا كنت تعرفين كيفية قياس نبضك بنفسك، فسوف تشعرين عموماً بنبض سريع عند الرسغ مع تسارع ضربات القلب. ومع ذلك، وفي بعض أنواع ضربات القلب السريعة والخطيرة، مثل الرجفان الأذيني، قد يكون من الصعب الشعور بنبض دقيق وحسابه؛ لأن القلب لا يضخ الدم بشكل كافٍ لإنتاج نبض قوي. وإذا كنت تمارسين الرياضة، وكتبت بصحة جيدة بشكل عام، فقد يكون لديك نبض سريع وتشعرين بضيق بسيط في التنفس أثناء المجهود، وعادة تختفي سرعة ضربات القلب

هذا في حين يمكن أن تحدث زيادة ضربات القلب أيضاً بسبب العديد من الأمراض والاضطرابات، مثل أمراض القلب وتشوهات القلب الخلقية وفرط نشاط الغدة الدرقية، ويختلف علاجها وفقاً للسبب الكامن وراء ذلك والعمر والتاريخ الطبي وغيرها.

أعراض زيادة ضربات القلب

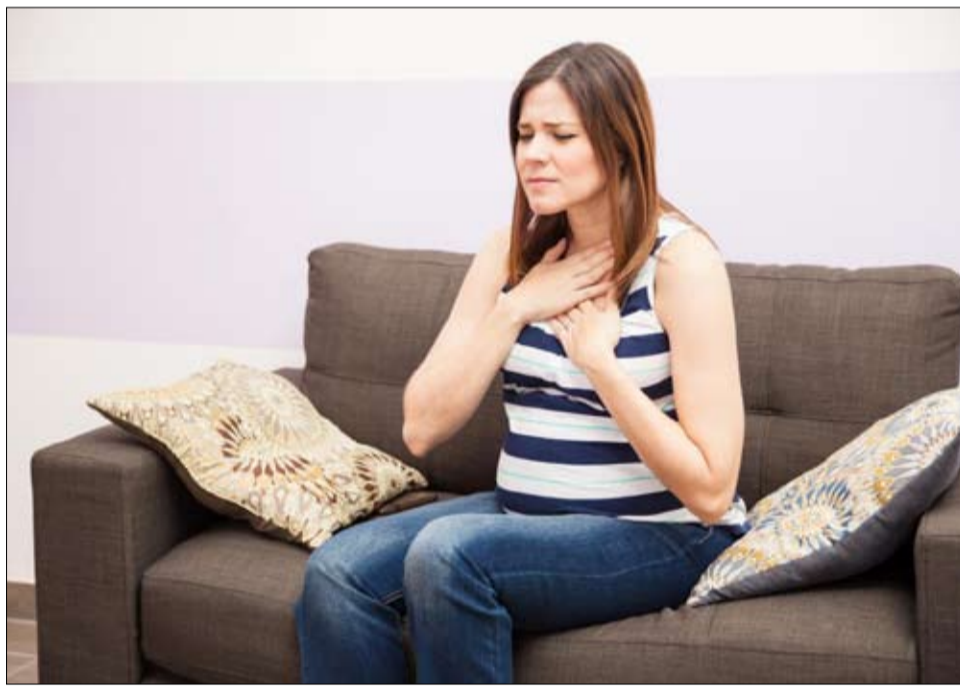
قد تحدث زيادة ضربات القلب مع أو بدون أعراض ملحوظة، والتي يمكن أن تختلف تبعاً للسبب الأساسي.

أسباب زيادة ضربات القلب المفاجئة عند النساء هناك عوامل عديدة وراء زيادة ضربات القلب، قد تحدث أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو بذل أي نشاط بدني، وقد تنتج بشكل مفاجئ لعدة أسباب، ومنها:

- الإكثار من الكافيين.
- الإفراط في شرب الكحول.
- الإصابة بالحمى.
- التعرض للصدمات.
- اضطرابات التوتر والقلق.
- ارتفاع ضغط الدم المفاجئ.

مضاعفات زيادة ضربات القلب المفاجئة يمكن أن تكون مضاعفات زيادة ضربات القلب خطيرة ومهددة للحياة، لذا من الضروري اتباع خطة العلاج وفقاً للطبيب المعالج، لتقليل مخاطر المضاعفات المحتملة، بما في ذلك:

- سكتة قلبية.
- سكتة دماغية.
- الرجفان الأذيني.



ارتفاع أو نقص الفيتامين بي 12 يصيبك بأمراض خطيرة

مع طول فترة البقاء في المنزل، بسبب ما فرضه انتشار فيروس كورونا، أصبح استخدامك لها تفك المحمول وجهاز الكمبيوتر الخاص بك متزايد عن الأوقات الطبيعية، إلا أن الإفراط في استخدام هذه الأجهزة والنظر إليها بوضعية جسم خاطئة له كثير من التأثيرات السلبية على جسمك ومن أهمها ظهور الذقن المزدوج أو (اللغد)، والذي ينعكس على مظهرك.



يتم التحري عن معدّل بي 12 عن طريق فحص دم، ويتسبب النقص في الفيتامين المذكور بحالات صحية عديدة، مثل: الأنيميا macrocytic anemia، مع عوارض مترافقة، كالتعب وضيق التنفس عند بذل الجهد ويهتان لون البشرة وخفقان القلب السريع وتساقط الشعر.

- التأثير السلبي في الجهاز العصبي، فيشعر المصاب بتنميل أو وخز في الجسم أو طنين في الأذن نتيجة تأثر صلب الأذن جراء ذلك، مع عوارض مترافقة، كلاحمرار في اللسان، مع الألم فيه، وتقرحات الفم Mouth ulcer.

- التأثير السلبي في الحالة المزاجية، إذ هو قد يتسبب بالاكتئاب أو بالاضطراب المزاجي، كما ينعكس النقص المذكور على الذاكرة والتركيز.

- إعاقة المشي، في حال كان النقص في الفيتامين المذكور حاداً للغاية، أو المعاناة من الصعوبة في التوازن، الأمر الذي يرتبط أيضاً بالجهاز العصبي.

- الإسهال أو الإمساك نتيجة الاضطراب في حركة الأمعاء.

العلاج بالتغذية

يُداوى النقص في الفيتامين بي 12 بالتغذية (اللحم والبيض والسّمك ومشتقات الحليب...)، وبالمكملات الغذائية، وإذا كان النقص حاداً أو السبب كان في امتصاص الفيتامين المذكور، فيتم اللجوء إلى الحقن.

وعلى النقيض من النقص في الفيتامين بي 12، هناك حالات زيادة في معدّله بالجسم قد تؤثّر إلى أمراض خطيرة، كالـ "لوكيميا" أو سرطان الدم، وذلك عند إنتاج الكريات الحمر بشكل كبير، في حالة تسمى Polycythemia vera، فضلاً عن بعض أمراض الكبد، مثل: التهاب الكبد، وأمراض الأمعاء، ويؤثر سلباً، بدوره، في امتصاص الفيتامين المذكور، ويتسبب بالنقص فيه.

كرامي، يطعك في الموضوع الآتي كل ما تودين معرفته عن الفيتامين بي 12:

يوضّح الاختصاصي في الطب العام الدكتور بلال كرامي بداية أن "الفيتامين بي 12 ضروري للجسم، وللخلايا العصبية خصوصاً، لأنه يدخل في تكوين غشاء الألياف العصبية التي من خلالها يتحقّق توصيل الرسائل داخل الجسم، فضلاً عن دور الفيتامين بي 12 بخلايا الدم وإضاح الكريات الحمر". ويشرح الدكتور كرامي أن "النقص في الفيتامين بي 12 بالجسم، والناتج عن سوء التغذية، يترافق مع النقص في معدّلات فيتامينات أخرى ومعادن، وبالتالي لا تقتصر العوارض التي يشعر المصاب بها على تلك الخاصة بالنقص في فيتامين بي 12 حصراً".

الفيتامين بي 12 العديد من الفوائد الصحية، على رأسها أداء أعضاء الجسم وظائفها، بصورة سليمة، كما بناء الخلايا والأنسجة، وتقصان هذا الفيتامين في الجسم يعرضه إلى مشاكل مختلفة.

والاسم العلمي للفيتامين بي 12 القابل للذوبان في الماء هو الكوبالامين، الذي يتوافر في مجموعة من الأغذية، كاللحم والسّمك والبيض... ويتراوح المعدل الطبيعي لهذا الفيتامين بين 150 و950 بيكوغراماً لكل ميليلتر دم، لكن عندما يقل المعدل عن 150 بيكوغراماً لكل ميليلتر دم، فإن الأمر يشير إلى النقص في الفيتامين بي 12. وعلى النقيض من النقص فيه، هناك حالات زيادة في معدّله بالجسم (أكثر من 950 بيكوغراماً لكل ميليلتر دم)، ما يؤثّر إلى أمراض خطيرة في الجسم أيضاً.

الافتصاصي في الطب العام الدكتور بلال كرامي، يطعك في الموضوع الآتي كل ما تودين معرفته عن الفيتامين بي 12:

يوضّح الاختصاصي في الطب العام الدكتور بلال كرامي بداية أن "الفيتامين بي 12 ضروري للجسم، وللخلايا العصبية خصوصاً، لأنه يدخل في تكوين غشاء الألياف العصبية التي من خلالها يتحقّق توصيل الرسائل داخل الجسم، فضلاً عن دور الفيتامين بي 12 بخلايا الدم وإضاح الكريات الحمر". ويشرح الدكتور كرامي أن "النقص في الفيتامين بي 12 بالجسم، والناتج عن سوء التغذية، يترافق مع النقص في معدّلات فيتامينات أخرى ومعادن، وبالتالي لا تقتصر العوارض التي يشعر المصاب بها على تلك الخاصة بالنقص في فيتامين بي 12 حصراً".

النقص في الفيتامين بي 12
النقص في الفيتامين بي 12 خطر على الصحة كما أن زيادته خطيرة أيضاً



أسباب مسؤولة...

- البعد عن تناول الأطعمة الغنيّة بالفيتامين بي 12 مسؤول عن النقص في معدّلة في الجسم.

- تناول الككاي منه، مع وجود مشكلة في امتصاصه مسؤول أيضاً عن النقص في معدّلة في الجسم. ترجع المشكلة في امتصاص بي 12 إلى أمراض في المعدة أو الأمعاء، كالتهاب المعدة الضموري Atrophic Gastritis الذي يُختصر بتلف الخلايا الغدية في المعدة، وتلفها، ممّا يعيق إفرازات حمض المعدة، وبالتالي يؤثر في امتصاص الفيتامين بي 12. داء "كرون" هو مرض التهاب الأمعاء، ويؤثر سلباً، بدوره، في امتصاص الفيتامين المذكور، ويتسبب بالنقص فيه.

إنجاز جديد لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم وهيئة كهرباء ومياه دبي

الإمارات أول دولة في العالم تنتج الألمنيوم باستخدام الطاقة الشمسية



الإنتاج يتماشى مع رؤية محمد بن راشد لجعل دبي المدينة الأكثر استدامة على مستوى العالم

الإمارات، وإيضاً لهيئة كهرباء ومياه دبي وشركائها في دبي الذين يعتمدون نموذج المنتج المستقل للطاقة في مشاريع الطاقة الشمسية. وتبلغ قدرة مشروعات الطاقة الشمسية التي تم تشغيلها في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية حالياً 1013 ميغاوات بتقنية الألواح الشمسية الكهروضوئية، ولدى الهيئة حالياً مشاريع بقيمة 1850 ميغاوات بتقنية الألواح الكهروضوئية والطاقة الشمسية المركزة، إضافة إلى مراحل مستقبلية أخرى للوصول إلى 5000 ميغاوات بحلول عام 2030. وسيتم إصدار شهادة الطاقة المتجددة العالمية لعملية تزويد شركة الإمارات العالمية للألمنيوم بالكهرباء المنتجة من الطاقة الشمسية من شبكة هيئة كهرباء ومياه دبي، لإنتاج الألمنيوم "سيلستيال" باستخدام الطاقة الشمسية.

ذلك، من المهم تصنيع الألمنيوم بشكل مستدام.. وسيساهم "سيلستيال"، الألمنيوم المصنوع في دولة الإمارات باستخدام الطاقة الشمسية، في جعل الحياة العصرية ممكنة حول العالم من خلال الحد من الانبعاثات الكربونية والحفاظ على البيئة للأجيال القادمة.. وهذه علامة مميزة لدولة الإمارات وقطاعنا الصناعي، يشار إلى أن الألمنيوم يُستخدم في العديد من المنتجات والبنية التحتية من الهواتف الذكية إلى ناوحتات السحاب، كما تشمل استخداماته مجموعة كبيرة من التطبيقات التي تعزز الاستدامة وتشمل المحطات التي تعمل بطاقة الرياح، والسيارات الكهربائية، ووسائل النقل الجماعي، والألواح الشمسية، وغيرها. ويعود الفضل في توفر الطاقة الشمسية على النطاق المطلوب لصهر الألمنيوم إلى الاستثمارات الكبيرة لدولة

العالم تحت اسم "سيلستيال"، / CelestIAL. وقال معالي سعيد محمد الطاير: " يؤكد الإنجاز العالمي لكل من هيئة كهرباء ومياه دبي وشركة الإمارات العالمية للألمنيوم التزامنا الراسخ بتحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاة الله" في بناء اقتصاد أخضر في دولة الإمارات، والوصول لأهداف استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 في تنوع مصادر الطاقة وتوفير 75% من القدرة الإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050.. ولتحقيق هذه الأهداف أطلقنا العديد من المبادرات والمشاريع أبرزها مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية، الذي يعد مستوى العالم في موقع واحد بطاقة

تصل إلى 5000 ميغاوات بحلول عام 2030.. وتعتمد مشاريع المجمع على تقنيتي الألواح الكهروضوئية والطاقة الشمسية المركزة، وأضاف معاليه: " يسهم الإنجاز الجديد في تعزيز جهودنا في مجال خفض الانبعاثات الكربونية من خلال استراتيجية دبي للحد من الانبعاثات الكربونية، حيث انخفضت انبعاثات الكربون في إمارة دبي بنهاية عام 2019 بنحو 22% مقارنة بسنيناويو العمل المعتاد وتجاوزت النتائج التي تحققت الأهداف الموضوعة في استراتيجية دبي للحد من الانبعاثات الكربونية لتخفيض الانبعاثات بنسبة 16% بحلول عام 2021.. من جهته، قال عبد الناصر بن كلبان: "الألمنيوم معدن خفيف الوزن وقوي وقابل لإعادة التدوير بلا حدود، وهذه الخصائص تعني أنه يلعب دوراً حيوياً في تطوير مستقبل مستدام.. ومع

الإمارات تؤكد أهمية تعزيز التعاون والتنسيق الدولي لدعم تحول الطاقة عالمياً

حققت الدولة في الفترة نفسها إنجازات ملموسة في مجال الطاقة المتجددة على المستوى المحلي حيث ارتفعت القدرة الإنتاجية من 10 ميغاوات في 2009 إلى 2400 ميغاوات حالياً وبدخول المشاريع الجاري تطويرها حيز التشغيل الفعلي تساهم في إضافة 6000 ميغاوات جديدة بحلول 2030 وعلى المستوى الدولي ويهدف دعم وتعزيز نشر واستخدام حلول الطاقة النظيفة والمتجددة وعبر شراكة بين "أيرينا" و"سنديوق أبوظبي للتنمية" وشركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر" تم تنفيذ العديد من المشاريع في الدول الجزرية للبحر الكاريبي ودول الجزر في المحيط الهادي بقيمة تمويلية بلغت 450 مليون دولار وعبر استثمارها وشراكتها الاستثمارية تدبر شركة "مصدر" محفظة مشاريع للطاقة المتجددة في أكثر من 30 دولة حول العالم.

التنسيق والالتزام بالمتطلبات أساس النجاح في مواجهة كافة التحديات الأمر الذي يجب الاستفادة منه في العمل العالمي لمواجهة التحدي الأكثر خطورة ليس على مستقبل البشرية فحسب وإنما على الحياة على كوكب الأرض ككل وهو تحدي التغيير المناخي وتداعياته.. وأشار إلى أنه لضمان مستقبل أفضل للأجيال الحالية والقابلة يجب أن ينعكس ما تعلمناه من أزمة جائحة كورونا على جهودنا في مواجهة كافة التحديات وبالأخص التحدي الأكثر خطورة وتهديداً وتكوب الأرض تحدي التغيير المناخي إذ يجب علينا جميعاً الالتزام بتعهداتنا ودورنا في مواجهة هذا التحدي وتكثيف جهودنا لخفض حدته، وأضاف معاليه: "مع مرور عقد كامل وانقضاء عام من العقد الجديد لسيرتها نخر جميعاً بالدور الفعال الذي لعبته الوكالة الدولية للطاقة المتجددة في دفع وتحفيز تحول الطاقة حيث شهدت "أيرينا"

أكدت دولة الإمارات ضرورة تعزيز التعاون والتنسيق الدولي لدعم تحول الطاقة وزيادة حصص العمل المتجددة عالمياً للمساهمة في تعزيز حماية البيئة والعمل من أجل المناخ وضمان مستقبل أفضل للأجيال الحالية والقابلة، جاء ذلك خلال إلقاء معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف التميمي وزير التغيير المناخي والبيئة لبيان دولة الإمارات في الجلسة الافتتاحية للدورة الحادية عشرة من اجتماعات الجمعية العامة للوكالة الدولية للطاقة المتجددة "أيرينا" التي انطلقت أعمالها اليوم افتراضياً في أبوظبي وذلك في مستهل فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة، وقال معاليه: "إن جائحة فيروس كورونا المستجد وطبيعة التعامل العالمي معها قدمت درساً مهماً مفاده أن الاستعداد المسبق والتعاون

بدأت أمس أعمال الجمعية العامة الـ 11 للوكالة الدولية للطاقة المتجددة "أيرينا" والتي تعقد افتراضياً عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد وذلك لرسم مسار عام كامل من الالتزامات الدولية للتنمية منخفضة الكربون. ويشارك في اجتماعات الجمعية العامة التي تعقد تحت شعار "كوفيد - 19 تحول نظام الطاقة" ما يقارب 2000 شخصية رفيعة المستوى بالإضافة للعديد من المنظمات متعددة الأطراف وأصحاب المصلحة الدوليين ومؤسسات القطاع الخاص. وتم اختيار يوم افتتاح الجمعية الحادية عشرة ليكون يوماً عالمياً ل تحول نظام الطاقة وسيتم على مدار 4 أيام عقد نقاشات رفيعة المستوى حول سياسات الطاقة المصرفية والتخطيط لسياسات الطاقة الوطنية والاستثمار في الطاقات المتجددة وترابط قطاعي الطاقة والزراعة والصحية. وتتضمن أعمال الجمعية "أيرينا" جلسات رفيعة المستوى حول تحول نظام الطاقة لتحقيق انتعاش اقتصادي مستدام في مرحلة ما بعد "كوفيد-19" تليها أربعة اجتماعات وزارية تتناول مواضيع تخطيط وتنفيذ سياسات الطاقة الوطنية وتوسيع نطاق تمويل الطاقة المتجددة والسبيل إلى تحقيق الحياد الكربوني ودور تحول نظام الطاقة في دعم قطاع الرعاية الصحية.

41 جهة حكومية ومؤسسة توقع إعلان أبوظبي للتمويل المستدام خلال عامين

والتي تساهم في بناء اقتصاد مبني على المعرفة تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة والاستراتيجية الوطنية لأجندة التنمية المستدامة 2030 بالإضافة إلى أهداف التنمية المستدامة التي أظنتها الأمم المتحدة وهي أهداف واسعة الانتشار. من هذا المنطلق يولي سوق أبوظبي العالمي اهتماماً كبيراً بالتوازن بين الجنسين كأحد مجالات التنمية وهو يهدف بذلك إلى تحقيق الريادة على مستوى الدولة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ووضع لذلك سياسات تتناول وتعزز تكافؤ الفرص بين الجنسين ودور ذلك في تحقيق فرص متساوية ما يؤدي بدوره إلى تقدم اقتصادي مستدام، ويُعد توجيه مستقبل الإمارات الاقتصادي الاجتماعي فرصة حيوية للمرأة في المنطقة كأحد مقومات الاستراتيجية الوطنية للتمويل المستدام.

وتشكل الاستدامة مقوماً إرشادياً لجهود سوق أبوظبي العالمي فيما يتعلق بالمسؤولية المجتمعية المؤسسية، وفي هذا السياق، يقدم سوق أبوظبي العالمي خدمات الوساطة التابعة لحاكم سوق أبوظبي العالمي التكميلية سعياً إلى تجنب إجراءات التقاضي. كما قام سوق أبوظبي العالمي بإنشاء منصة تمويل حاشدة لجمعية الإمارات للطبيعة مع تسجيل موظفي سوق أبوظبي العالمي بصفحتهم "شركاء التمكين" دعماً لاستراتيجية النمو الأخضر. أطلقت أكاديمية سوق أبوظبي العالمي أول شهادة تمويل مستدام في المنطقة بالتعاون مع معهد لندن للأعمال المصرفية والمالية واستمررا لهذه الجهود أطلق سوق أبوظبي العالمي حلقة شبابية بهدف نشر الوعي بالتمويل المستدام بين طلاب المدارس الثانوية. يحرص سوق أبوظبي العالمي دائماً على نشر مجموعة من المبادرات الفاعلة

المخاوف المالية والاجتماعية والبيئية العالمية. وفي هذا الصدد عمل سوق أبوظبي العالمي على دعم إطلاق أول صندوق استثمار عقاري للاستدامة في الدولة والذي أطلقته شركة مصدر في خطوة ترمي إلى تحقيق أجندة الدولة الخاصة بالاستدامة.. بالإضافة إلى تلك الجهود، عمل النهج القائم على الطلب والذي طبقه سوق أبوظبي العالمي على إطلاق برنامج السندات الخضراء: مبادرة مشتركة بين دائرة الطاقة - أبوظبي، وسوق أبوظبي العالمي وسوق أبوظبي للأوراق المالية. كما ساهم سوق أبوظبي العالمي أيضاً مساهمة فاعلة في سندات الأثر الاجتماعي الأولى في منطقة دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وتعد هذه السندات أداة مالية متعرف بها عالمياً لزيادة الاستثمار الخاص دعماً لبرامج الأثر الاجتماعي، والذي أطلقتته هيئة المساهمات المجتمعية - معاً، وعلى

وقعت 41 جهة حكومية ومؤسسة رائدة "إعلان أبوظبي للتمويل المستدام" منذ إطلاقه في 2019، وذلك في إطار الجهود المستمرة لإرساء أسس قطاع التمويل المستدام بما يدعم جهود الدولة في تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وذلك بحسب سوق أبوظبي العالمي. ومنذ عام 2019، يعمل الموقعون على إعلان أبوظبي للتمويل المستدام على إنشاء قطاع تمويل مستدام مزدهر إضافة إلى عقد حوار بناء على مستوى القطاع ككل محلياً دولياً. وتعرض وكالة آباء الإمارات "أم" في التقرير التالي جهود سوق أبوظبي العالمي في هذا القطاع الحيوي إذ مثل إعلان أبوظبي للتمويل المستدام حجر الزاوية للمبادئ الإرشادية حول التمويل المستدام لدولة الإمارات المنشورة في عام 2020 وهي المبادرة الأولى من نوعها في ضوء أجندة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وتهدف المبادرة إلى دفع أولويات الاستدامة التي تشكل جوهر أجندة التنمية الاقتصادية للدولة. ويشكل إعلان أبوظبي للتمويل المستدام منصة رائدة لتعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص لتطوير حلول مبتكرة لجذب وزيادة الاستثمارات الخضراء والمستدامة واتاحة المجال أمام تمويل المشاريع والمبادرات التي تدعم قطاع التمويل المستدام وتخدم رؤية الإمارات وأجندتها الخضراء. ويهدف سوق أبوظبي العالمي إلى ترسيخ مكانة أبوظبي كمركز لرفع ونشر رؤوس الأموال وإدارة المخاطر لتحقيق نمو اقتصادي طويل المدى يرتكز على الاستدامة وعبر خمس سنوات أصبح سوق أبوظبي العالمي رائداً رئيسياً لدفع عجلة الاستدامة بفضل التغلب على

الغير ربحية والمسرات لجمع الآراء والخروج بحلول راسخة لتحسين البيئة التشغيلية للشركات الصغيرة المملوكة للمرأة، ونتج عن هذه المناقشات نشر ورقة بيضاء تقدم مقترحات إلزامية تهدف إلى تعزيز التوازن بين الجنسين في القطاع الناشئة في الدولة كليا، وترويج أفضل الممارسات لمضاعفة فرص المرأة في القطاع بما في ذلك تكوين مجموعة عمل لهذه الغايات. الجدير بالذكر أن سوق أبوظبي العالمي يستضيف النسخة الثالثة من ملتقى أبوظبي للتمويل المستدام غدا الأربعاء ضمن فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة لهذا العام تحت عنوان تمويل "الانتعاش المستدام والقدرة على مواجهة التحديات في المستقبل".



المحضر

26

اتحاد الغرف يبحث التعاون بين القطاع الخاص الإماراتي والأفغاني

بحث سعادة محمد ثاني مرشد الرميثي، رئيس اتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة خلال لقائه بمقر الاتحاد بأبوظبي سعادة أحمد جاويد، سفير جمهورية أفغانستان الإسلامية لدى الدولة.. سبل تعزيز العلاقات التجارية. وأعرب الرميثي عن استعداده أصحاب الأعمال الإماراتيين للقيام بشركات واستثمارات بجمهورية أفغانستان الإسلامية. وأكد ضرورة تطوير وتفعيل آليات التعاون المشترك بين قطاعات التجارة والأعمال على الصعيد الثنائي عبر التعريف بالقوانين والتشريعات الاستثمارية والمشاريع المشتركة والشركات والتحالفات الوثيقة بين أصحاب الأعمال. وتم خلال اللقاء مناقشة مقترح التوقيع على مذكرة تفاهم للتعاون بين غرف الإمارات واتحاد الغرف الأفغاني، وإنشاء مجلس أعمال إماراتي - أفغاني مشترك. من جانبه أعرب السفير الأفغاني عن تطلع بلاده للتعاون مع غرف الإمارات في قطاعات المال والأعمال، نظراً لخبرة الإمارات المتميزة في هذا المجال. فضلاً عن بحث فرص التعاون في عدد آخر من المجالات ذات الأولوية لبلاده خلال الفترة المقبلة.



بدء أعمال الجمعية العامة للوكالة الدولية للطاقة المتجددة أيرينا

بدأت أمس أعمال الجمعية العامة الـ 11 للوكالة الدولية للطاقة المتجددة "أيرينا" والتي تعقد افتراضياً عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد وذلك لرسم مسار عام كامل من الالتزامات الدولية للتنمية منخفضة الكربون. ويشارك في اجتماعات الجمعية العامة التي تعقد تحت شعار "كوفيد - 19 تحول نظام الطاقة" ما يقارب 2000 شخصية رفيعة المستوى بالإضافة للعديد من المنظمات متعددة الأطراف وأصحاب المصلحة الدوليين ومؤسسات القطاع الخاص. وتم اختيار يوم افتتاح الجمعية الحادية عشرة ليكون يوماً عالمياً ل تحول نظام الطاقة وسيتم على مدار 4 أيام عقد نقاشات رفيعة المستوى حول سياسات الطاقة المصرفية والتخطيط لسياسات الطاقة الوطنية والاستثمار في الطاقات المتجددة وترابط قطاعي الطاقة والزراعة والصحية. وتتضمن أعمال الجمعية "أيرينا" جلسات رفيعة المستوى حول تحول نظام الطاقة لتحقيق انتعاش اقتصادي مستدام في مرحلة ما بعد "كوفيد-19" تليها أربعة اجتماعات وزارية تتناول مواضيع تخطيط وتنفيذ سياسات الطاقة الوطنية وتوسيع نطاق تمويل الطاقة المتجددة والسبيل إلى تحقيق الحياد الكربوني ودور تحول نظام الطاقة في دعم قطاع الرعاية الصحية.

اقتصادية رأس الخيمة تنجز 37120 معاملة عن بُعد

نفذت الاقتصادية رأس الخيمة 37120 معاملة منذ البدء بتطبيق خدمة تلقى المعاملات عن بُعد منذ بدء تطبيق الإجراءات اتخذتها للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) من خلال عدة وسائل لاستقبال المستندات والوثائق من المتعاملين منها البريد الإلكتروني، وخدمة الواستاب، وخدمة الهاتف عبر مركز الاتصال الذي يتم من خلاله الرد على استفسارات المتصلين بعدة لغات، العربية والإنجليزية والأردو. وأشارت أمينة حقطان الشحي - مدير مركز سعادة المتعاملين إلى أن الدائرة بأن إجمالي عدد المعاملات المنفذة عن بعد هو 37120 معاملة تجارية، تتصدرها طلبات تجديد الرخصة بواقع 8338 معاملة، تليها طلبات إلغاء الرخصة البالغ عددها 789 معاملة، ومن ثم طلبات فتح رخصة جديدة التي وصل عددها إلى 596 معاملة، وغيرها من المعاملات التجارية الأخرى. وأضافت حقطان أن مركز سعادة المتعاملين قد أعاد فتح أبوابه لاستقبال المتعاملين بعد منتصف شهر سبتمبر الماضي، مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية التي تحرص على سلامة الأفراد من الموظفين والمتعاملين إنجاز معاملاتهم في مقر الدائرة، والتي بلغت 21753 طلب حتى نهاية عام 2020.



إنجاز أكثر من 90% حتى الآن من جميع أعمال المرافق الواقعة تحت سطح الأرض

«دبي الملاحية» تعلن اكتمال 80% من أعمال البنية التحتية للمرحلة الأولى من منطقتها التجارية بتكلفة 140 مليون درهم

المدينة تسعى إلى إنهاء الأعمال في المنطقة التجارية متعددة الاستخدامات في الربع الأول من العام 2021
محمد المعلم: مستمرون في التنمية والتطوير لتحقيق إنجازات نوعية تسهم في تعزيز القطاع البحري على مستوى



المتبقي من المشروع حسب الجدول المحدد، وقد استمرت أعمال تنفيذ المرحلة الأولى لمدة 11 شهراً، مسجلة ما يقارب من 4,830 يوم عمل، وأكثر من 857,194 ساعة عمل. وقال محمد المعلم، المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليمي الإمارات، "على الرغم من التحديات والتحديات التي تسببت بها الجائحة، بما فيها الإغلاق وتقييد الحركة، إلا أننا نفتخر بقدرة فريقنا على تجاوز كل تلك الظروف، والنجاح في تفادي أي تأخير في إنجاز المشروع؛ حيث عمل الفريق بلا كلل، ملتزماً بجميع الاحتياطات والإجراءات الاحترازية، بما فيها الحفاظ على المسافة الآمنة بين العاملين، والتعقيم المستمر لمرافق العمل. لقد كان لهذا التفاني من فريق العمل وجهوده المتضافرة، الأثر الأكبر في تحقيق هذا الإنجاز. وأضاف: "مع الانتهاء من البنية التحتية للمرحلة الأولى، سنستمر جهود التنمية والتطوير لتحقيق

المتبقي من المشروع حسب الجدول المحدد، وقد استمرت أعمال تنفيذ المرحلة الأولى لمدة 11 شهراً، مسجلة ما يقارب من 4,830 يوم عمل، وأكثر من 857,194 ساعة عمل. وقال محمد المعلم، المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليمي الإمارات، "على الرغم من التحديات والتحديات التي تسببت بها الجائحة، بما فيها الإغلاق وتقييد الحركة، إلا أننا نفتخر بقدرة فريقنا على تجاوز كل تلك الظروف، والنجاح في تفادي أي تأخير في إنجاز المشروع؛ حيث عمل الفريق بلا كلل، ملتزماً بجميع الاحتياطات والإجراءات الاحترازية، بما فيها الحفاظ على المسافة الآمنة بين العاملين، والتعقيم المستمر لمرافق العمل. لقد كان لهذا التفاني من فريق العمل وجهوده المتضافرة، الأثر الأكبر في تحقيق هذا الإنجاز. وأضاف: "مع الانتهاء من البنية التحتية للمرحلة الأولى، سنستمر جهود التنمية والتطوير لتحقيق

المدينة تسعى إلى إنهاء الأعمال في المنطقة التجارية متعددة الاستخدامات في الربع الأول من العام 2021
محمد المعلم: مستمرون في التنمية والتطوير لتحقيق إنجازات نوعية تسهم في تعزيز القطاع البحري على مستوى

الفكرة



قفزة كبيرة لأسواق المال الإماراتية ترفع مكاسبها إلى 21.5 مليار درهم

عادت أسواق المال الإماراتية مجدداً إلى تحقيق قفزات كبيرة في أسعار أسهمها ومؤشراتها العامة التي نجحت في جلسة منتصف الأسبوع بالصدور إلى مستويات جديدة، بسط ارتقاع حجم السيولة المتداولة مرة أخرى إلى فوق حاجز مليار درهم، وريحت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 21.5 مليار درهم في ختام الجلسة منها أكثر من 18.5 مليار درهم سُجّلت لصالح القيمة السوقية لأسهم سوق العاصمة. ويرجع البداية الهائلة نوعاً ما للتعاملات في سوق أبوظبي ودبي الماليين خلال النصف الأول من عمر الجلسة إلا أنها عكسا اتجاهها للصدور بقوة في النصف الثاني من التعاملات، مما شجع المزيد من المستثمرين سواء من الأفراد والمؤسسات على التداول. وتقليلاً فقد قفز المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية بنسبة قريبة 4% بالغا 5489 نقطة، مهدداً بذلك لاختراق حاجز 5500 نقطة بكل سهولة من جانبه ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي إلى 2726 نقطة بزيادة نسبتها 1.15% بالمقارنة مع الجلسة السابقة. وكانت شريحة من سهم البنوك والعقار قادت النشاط في الأسواق فقد ارتفع سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 4.41 درهم. وعلى مستوى الأسهم فقد قفز سهم دبي الإسلامي الذي نجح ببلوغ مستوى 5 دراهم. وفي القطاع العقاري صعد سهم أعمار العقارية إلى 4.06 درهم وأعمار مولز إلى 1.94 درهم، وشهد سهم السوق نشاطاً كبيراً مرتفعاً إلى 1.21 درهم وإرامكس إلى 4.41 درهم. وارتفع سهم الدار إلى 3.34 درهم وسهم ادنوك للتوزيع إلى 3.88 درهم، ووافق سهم الشركة العالمية القابضة عند مستوى 42.3 درهم. وعلى مستوى سيولة التداولات فقد بلغت قيمتها 1.04 مليار درهم وعدد الأسهم المتداولة 358 مليون سهم نفذت من خلال 7748 صفقة.

الجلس التنفيذي يعيد تشكيل مجلس إدارة مزارع العين للإنتاج الحيواني

أصدر المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي قراراً بإعادة تشكيل مجلس إدارة مزارع العين للإنتاج الحيواني برئاسة السيد مبارك مطر الجميري. ويضم المجلس كلا من السيد عادل عبدالله الحوسني، نائباً للرئيس، والسيد شبيب حمد سلطان الدرهمي والسيد محمد حسن عبدالله الحامدي والسيد سلطان سعيد صالح الجابري والسيدة إلهام عبدالغفور محمد القاسم والسيد محمد لؤي عبدالفتاح.

غرفة رأس الخيمة تبحث تعزيز التعاون مع القنصل الباكستاني

بحث سعادة محمد علي مصبح النعمي رئيس غرفة تجارة رأس الخيمة خلال استقباله، أحمد أمجد علي قنصل عام جمهورية باكستان بدبي والإمارات الشمالية، سبل تطوير وتنمية علاقات التعاون وإيجاد آليات مشتركة لتعزيز التبادل التجاري والاستثماري، إلى جانب مناقشة المواضيع ذات الاهتمام المشترك التي تخدم مصالح مجتمع الأعمال لدى الجانبين. وأكد محمد النعمي، أن هذا اللقاء يأتي في إطار السعي المشترك بين غرفة رأس الخيمة وباكستان، لإقامة شراكات استثمارية جديدة وواعدة تسهم في تطوير آفاق ومجالات التعاون المتبادل بين مجتمعي الأعمال، خاصة أن الجانبين تجمعهما علاقات اقتصادية مثنية، حيث يبلغ عدد الشركات الباكستانية في رأس الخيمة 1897 شركة تمارس 3468 نشاطاً يشغل نشاط التجارة وخدمات الإصلاح النسبة الأكبر منها والتي تبلغ 37 في المائة، كما شهدت التجارة البينية بين الطرفين نمواً بنسبة 67 بالمئة لعام 2019. من جانبه، أعرب قنصل باكستان عن شكره وتقديره للجهود والأدوار البارزة التي تقوم بها غرفة رأس الخيمة في سبيل تعزيز علاقات التعاون والاستثمار. وأشار إلى أهمية التنسيق المشترك للعمل على زيادة نسب الصادرات وإعادة الصادرات بين الجانبين مؤكداً أهمية إقامة شراكات اقتصادية وتجارية بما يحقق المزيد من النمو في ظل الرغبة المتبادلة ووجود العديد من فرص التعاون في مختلف القطاعات والمجالات.



بالتنقيط بنسبة 95% في المائة، والذي يبلغ طوله 6 كيلومترات، كما تم إنشاء شبكة صرف صحي بطول 6 كيلومترات، وشبكة لتصريف مياه الأمطار بطول 4 كيلومترات. كما تم الانتهاء من أعمال الطرق، والتي يبلغ طولها 3.5 كيلومتر من أصل 7 كيلومترات، وإنجاز 50 في المائة من بناء محطة الصرف الصحي، بتدفق يصل إلى 300 لتر في الثانية، وسعة خزانات تبلغ 360 متراً مكعباً. بالإضافة إلى ذلك، تم بناء محطة تصريف للأمطار بمعدل تدفق يبلغ 420 لتر في الثانية، وسعة خزانات تصل إلى 230 متراً مكعباً. بينما تم

بالتنقيط بنسبة 95% في المائة، والذي يبلغ طوله 6 كيلومترات، كما تم إنشاء شبكة صرف صحي بطول 6 كيلومترات، وشبكة لتصريف مياه الأمطار بطول 4 كيلومترات. كما تم الانتهاء من أعمال الطرق، والتي يبلغ طولها 3.5 كيلومتر من أصل 7 كيلومترات، وإنجاز 50 في المائة من بناء محطة الصرف الصحي، بتدفق يصل إلى 300 لتر في الثانية، وسعة خزانات تبلغ 360 متراً مكعباً. بالإضافة إلى ذلك، تم بناء محطة تصريف للأمطار بمعدل تدفق يبلغ 420 لتر في الثانية، وسعة خزانات تصل إلى 230 متراً مكعباً. بينما تم

خلال المنتدى الافتراضي لمنصة شباب من أجل الاستدامة

عويضة المر: الشباب ركيزة رئيسة لبناء مستقبل أفضل للعالم

في تطوير العالم وبناء مستقبل أفضل، وكشباب وشابات، فهم يمثلون مجتمع المستقبل في الإمارات، بل وقادة المستقبل. وأوضح مقالته: "أطلقت دولة الإمارات العام الماضي خطة الاستعداد للخمسين عاماً القادمة، وبعد فترة وجيزة، أصيب العالم بوباء كوفيد-19 إلا أننا لم نتوقف عن التخطيط وتكييف الخطط القائمة وتتضمن مسيرة الخمسين عاماً القادمة خطط التعالي من الأزمة الحالية من أجل إعادة البناء وتعزيز المرونة على جميع المستويات، وتابع: "نحن نقوم بذلك لأننا لا نعيد بناء الاقتصاد أو المجتمع الذي عرفناه من قبل، نحن نبني حلولاً مناسبة للمستقبل تضمن للأجيال المقبلة الحياة الكريمة التي تمكنهم من النمو والازدهار، ولهذا فإن أفكار الشباب لدعم مسيرة الخمسين عاماً القادمة لدولة الإمارات ستساهم بالتأكيد في تعزيز اقتصاد خال من الكربون في دولة الإمارات، بالإضافة إلى تحقيق مستهدفات الاقتصاد الأخضر، فلنبدأ فإن آراء الشباب والحلول التي سيقدّمون بها ستكون داعمة لصناع القرار، وستساهم بشكل مؤثر في تشكيل المستقبل الذي نتمناه جميعاً."

زيد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وذلك بهدف الاستثمار في الشباب وتطوير مهاراتهم لكي يصبحوا قادة للاستدامة المستقبل قائلًا: "من هنا تكمن أهمية أفعالكم وجهودكم، أياً كانت صغيرة أم كبيرة، في رسم ملامح حياتكم خلال السنوات والعقود القادمة. وأضاف رئيس دائرة الطاقة: "هناك الكثير من الأدلة على تأثير تغير المناخ، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال الهواء الذي نتنفسه، والمياه التي نشربها، والطعام الذي نستهلكه. وتغير المناخ آثاراً على اقتصادنا وأعمالنا وصحتنا - والأهم من ذلك مستقبلكم أتم - الشباب. وأضاف "لقد فاجأنا جانحة "كوفيد 19" وأصبحت القضية الأكثر أهمية في وقتنا الحالي، وأثر الوباء في كل جانب من جوانب حياتنا، ولكنه أيضاً علمنا دروساً جديدة سوف نوظفها الآن لإعادة بناء عالمنا وتعزيز مستقبل اقتصادنا. ودعا معاليه الشباب إلى المشاركة في الجهود التي تبذلها أبوظبي لتحقيق التنمية المستدامة، والتصدي لظاهرة تغير المناخ، والحفاظ على البيئة، مشيراً إلى أن مبادرات

زيد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وذلك بهدف الاستثمار في الشباب وتطوير مهاراتهم لكي يصبحوا قادة للاستدامة المستقبل قائلًا: "من هنا تكمن أهمية أفعالكم وجهودكم، أياً كانت صغيرة أم كبيرة، في رسم ملامح حياتكم خلال السنوات والعقود القادمة. وأضاف رئيس دائرة الطاقة: "هناك الكثير من الأدلة على تأثير تغير المناخ، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال الهواء الذي نتنفسه، والمياه التي نشربها، والطعام الذي نستهلكه. وتغير المناخ آثاراً على اقتصادنا وأعمالنا وصحتنا - والأهم من ذلك مستقبلكم أتم - الشباب. وأضاف "لقد فاجأنا جانحة "كوفيد 19" وأصبحت القضية الأكثر أهمية في وقتنا الحالي، وأثر الوباء في كل جانب من جوانب حياتنا، ولكنه أيضاً علمنا دروساً جديدة سوف نوظفها الآن لإعادة بناء عالمنا وتعزيز مستقبل اقتصادنا. ودعا معاليه الشباب إلى المشاركة في الجهود التي تبذلها أبوظبي لتحقيق التنمية المستدامة، والتصدي لظاهرة تغير المناخ، والحفاظ على البيئة، مشيراً إلى أن مبادرات

زيد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وذلك بهدف الاستثمار في الشباب وتطوير مهاراتهم لكي يصبحوا قادة للاستدامة المستقبل قائلًا: "من هنا تكمن أهمية أفعالكم وجهودكم، أياً كانت صغيرة أم كبيرة، في رسم ملامح حياتكم خلال السنوات والعقود القادمة. وأضاف رئيس دائرة الطاقة: "هناك الكثير من الأدلة على تأثير تغير المناخ، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال الهواء الذي نتنفسه، والمياه التي نشربها، والطعام الذي نستهلكه. وتغير المناخ آثاراً على اقتصادنا وأعمالنا وصحتنا - والأهم من ذلك مستقبلكم أتم - الشباب. وأضاف "لقد فاجأنا جانحة "كوفيد 19" وأصبحت القضية الأكثر أهمية في وقتنا الحالي، وأثر الوباء في كل جانب من جوانب حياتنا، ولكنه أيضاً علمنا دروساً جديدة سوف نوظفها الآن لإعادة بناء عالمنا وتعزيز مستقبل اقتصادنا. ودعا معاليه الشباب إلى المشاركة في الجهود التي تبذلها أبوظبي لتحقيق التنمية المستدامة، والتصدي لظاهرة تغير المناخ، والحفاظ على البيئة، مشيراً إلى أن مبادرات



يهدف إلى تعزيز التعاون المشترك وزيادة حجم التبادل التجاري والاستثماري

غرفة الشارقة تطلق أول مجلس عمل برتغالي على مستوى الإمارة

اقتصادية مشتركة مثل المؤتمرات والمعارض وتبادل الوفود التجارية، فضلاً عن رعاية مصالح الشركات البرتغالية والاستفادة من الخدمات التي تقدمها الغرفة لهم. وتطلعات الجانبين. وأشار العويص إلى أن المجلس يشكل محطة هامة أمام رجال الأعمال البرتغاليين لتجديد سبل التواصل وتوطيد العلاقات التي نشأت وتطورت على مدى الأعوام الماضية مع إمارة الشارقة، إلى جانب بناء علاقات جديدة والتعرف على الخبرات المختلفة وتنفيذ مشاريع مستقبلية في إطار الخطط التنموية التي تبنيها وتطرحها حكومتنا الرشيدة، مؤكداً أن مجتمع الأعمال البرتغالي سيلمس من خلال المجلس انعكاسات إيجابية مباشرة على المدى القريب، من خلال الترويج لشركاتهم في الدولة وفتح آفاق مبادرات

إدارة العلاقات الدولية في الغرفة، وهبة المرزوقي تنفيذي أول مجالس الأعمال واللجان المشتركة بالفرفة. وتوقيع على رعايتها أنها تعد من أهم الروابط بين البلدان المختلفة من جهة، ودعم العلاقات المتبادلة بين القطاعات الاقتصادية ودوائر الأعمال من جهة أخرى، لافتاً إلى أن إطلاق مجلس العمل البرتغالي يعد حلقة وصل جديدة تعمق الروابط المثينة بين إمارة الشارقة وجمهورية البرتغال، وتضاف إلى سلسلة اللقاءات والزيارات المتبادلة للوفود الرسمية والتجارية بين البلدين الصديقين على مدار الأعوام السابقة والتي كان آخرها البعثة الرسمية والتجارية التي نظمتها الغرفة إلى

إدارة العلاقات الدولية في الغرفة، وهبة المرزوقي تنفيذي أول مجالس الأعمال واللجان المشتركة بالفرفة. وتوقيع على رعايتها أنها تعد من أهم الروابط بين البلدان المختلفة من جهة، ودعم العلاقات المتبادلة بين القطاعات الاقتصادية ودوائر الأعمال من جهة أخرى، لافتاً إلى أن إطلاق مجلس العمل البرتغالي يعد حلقة وصل جديدة تعمق الروابط المثينة بين إمارة الشارقة وجمهورية البرتغال، وتضاف إلى سلسلة اللقاءات والزيارات المتبادلة للوفود الرسمية والتجارية بين البلدين الصديقين على مدار الأعوام السابقة والتي كان آخرها البعثة الرسمية والتجارية التي نظمتها الغرفة إلى

إدارة العلاقات الدولية في الغرفة، وهبة المرزوقي تنفيذي أول مجالس الأعمال واللجان المشتركة بالفرفة. وتوقيع على رعايتها أنها تعد من أهم الروابط بين البلدان المختلفة من جهة، ودعم العلاقات المتبادلة بين القطاعات الاقتصادية ودوائر الأعمال من جهة أخرى، لافتاً إلى أن إطلاق مجلس العمل البرتغالي يعد حلقة وصل جديدة تعمق الروابط المثينة بين إمارة الشارقة وجمهورية البرتغال، وتضاف إلى سلسلة اللقاءات والزيارات المتبادلة للوفود الرسمية والتجارية بين البلدين الصديقين على مدار الأعوام السابقة والتي كان آخرها البعثة الرسمية والتجارية التي نظمتها الغرفة إلى



منوعات الفكر 30

«هيئة الشارقة للكتاب» في 2020.. نموذج مستقبلي في قيادة الحراك الثقافي عربياً وعالمياً

وانسجاماً مع مكانتها كمرکز للنشر في الوطن العربي قدمت المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر أول مدينة حرة للنشر والطباعة في العالم العديد من المبادرات وحزمة من التسهيلات والخدمات للناشرين حيث عملت وخلال مشاركتها في فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته الـ 39 على تقديم خطة تسهيلات متكاملة شملت توصيات سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي وضمن حزمة المحفزات الخاصة بالهيئة. وأطلقت المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر خطة تخفيضات على رسوم الباقات الشاملة للمعلم الجدد وتخفيضات على رسوم التراخيص المستقلة ورسوم الإيجار وعرض تخفيف الأعباء للمعلمين الحاليين عبر إعادة جدولة الدفعات والإعفاء من تكاليف الإيجار إلى جانب تسهيلات أخرى في نظام سداد الأقساط.

وكان عملاء المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر قد استفادوا من تخفيضات الباقات الشاملة للشركات المسجلة حديثاً في مركز الأعمال وعلى الرخص المستقلة ورسوم الإيجار للمتر المربع الواحد إلى جانب عرض تخفيف الأعباء المقدم للمعلمين الحاليين عبر الإعفاء من رسوم الإيجار وإعادة جدولة الدفعات كما استقبلت المدينة الثابتات من شركات الأعمال الذين اتخذوها مقراً رئيساً لأعمالهم حيث شهد العام 2020 انضمام 100 شركة من 23 دولة مختلفة.

- دعم وجه إنساني يخدم الارتقاء بقطاع النشر اللبناني.

وفي خطوة تجاوزت فيها الجهود الثقافية قدمت «الشارقة للنشر» حزمة تسهيلات خاصة بالناشرين اللبنانيين ممن تضرروا من تجسير مرفأ بيروت في أغسطس العام الماضي بما جسّد استجابتها للمبادرة التي وجهت بها الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس الاتحاد الدولي للناشرين شملت الإعفاء من رسوم افتتاح أعمالهم في المنطقة لمدة عام كامل كما خصصت 20 مكتباً مفروشا لهم.

وتتعلق تلك الجهود بكافة التي ترجمتها الهيئة والإؤسسات التابعة لها على أرض الواقع من رؤية تخدم النهوض بالمجتمع وترسخ دعائم الإبداع في نفوس أفرادها فالمنجزات التي حققتها خلال العام الماضي جاءت نتيجة لإيمانها بأهمية الفعل الثقافي ودوره الفاعل في مسيرة البناء والنهضة التي تزدهر يوماً بعد آخر في الشارقة.

التابعة للهيئة قدّمت مكتبات الشارقة العامة خلال العام الماضي جملة من المبادرات النوعية حيث حرصت وخلال الجائحة على أن تبقى أبوابها مشرعة أمام روادها وتبتكر أساليب جديدة ونوعية للتواصل مع جمهورها. وأتاحت المكتبات المجال أمام قراء العالم للاستفادة من مكتبتها الإلكترونية حيث وفرت لهم فرصة مطالعة وقراءة ما يزيد عن 6 ملايين كتاب ومصدر معرّي وبأكثر من 10 لغات مختلفة بشكل مجاني ولمدة 3 أشهر حيث استفاد الجمهور من نحو 21 ألف محتوى علمي وأكثر من 30 ألف مكتبة فيديو في شتى المجالات والخصصات. إلى جانب ذلك وصل الجمهور إلى نحو 160 ألف كتاب إلكتروني و5 ملايين رسالة جامعية عالمية إلى جانب عدد من المخطوطات والوثائق النادرة والكتب الإلكترونية والصوتية حيث استطاعت أن تستقطب ما يزيد عن 10 آلاف قارئ من 63 جنسية.. فيما بلغت عمليات البحث نحو 32 ألف عملية طالت مختلف المصادر المعرفية والثقافية. وتواصلت جهود المكتبات حيث نظّمت سلسلة من الفعاليات وجلسات الحوار شارك فيها /عن بُعد/ مجموعة واسعة من المبدعين والخبراء في مختلف الحقول إلى جانب المبادرات النوعية التي ترجمت حضورها كرافد ثقافي مهم.

ولم تقف مكتبات الشارقة عند هذا المنز بل تعاونت مع مبادرة منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة /إيسيسكو/ ضمن مبادرة «بيت الإيسيسكو الرقمي» بهدف دعم العملية التعليمية والثقافية لنتيج المجال أمام رواد الكتاب للوصول لما يضمّنه موقع المنظمة عبر شبكة الإنترنت من كنوز والاستفادة من محتويات موسوعتها الرقمية التي تغطي جميع مجالات عمل المنظمة التربوية والعلمية والثقافية الموجهة إلى جميع الفئات العمرية. وأطلقت مكتبات الشارقة في المنطقة الشرقية خدمة استعارة الكتب الأدبية والعلمية وإعادة تدوير الحاجة إلى دخول المكتبات والتي تمنح الجمهور إمكانية إرجاع الكتب في صناديق مخصصة تتواجد في عدد من مباني فروعها المنتشرة في مختلف مناطق الإمارة بما ينسجم مع الإجراءات الاحترازية المتبعة في مواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد.

إلى جانب ذلك نظّمت المكتبات سلسلة من الجلسات وورش العمل الثقافية والعرفية والفنية استضافت خلالها نخبة من المبدعين والخبراء التخصصيين في العديد من المجالات حيث قدمت ما يزيد عن 70 جلسة وورشة /عن بُعد/ شاركت فيها جميع فروع المكتبات في مختلف أنحاء الإمارة.

- المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر.. جهود كبيرة للارتقاء بصناعة الكتاب.



وترجمتها وتحويلها إلى وسائل إعلامية مختلفة كما ستلعب دور وكيل فرعي للناشرين والكلاء الأدبيين في جميع أنحاء العالم ممن يودون بيع حقوق ترجمة أعمال كتابهم باللغات المختلفة للناشرين العرب.

- «نادي القراء».. حوار مفتوح جمع كبار الكُتاب العرب والأجانب.

وتواصلت جهود الهيئة في الارتقاء بواقع الكتاب ومكانته وتعزيز قيمة الإمارة الثقافية والمعرفية حيث نظّمت «نادي القراء» عبر وسائل التواصل المرئي وعقدت سلسلة من الجلسات استضافت خلالها نخبة من الكُتاب والمؤلفين العرب والأجانب منهم جوزيف فايندر ولانغ ليف وسلطان العميمي وآخرين لثري معرف الجمهور حول العالم وتتيح الفرصة أمامهم لقاء مبدعيهم المفضلين ومناقشتهم حول مشاريعهم وأعمالهم بشكل مستمر ضمن فعالية ستستضيف أسماء مبدعة جديدة خلال العام الجاري.

- نادي الناشرين.. سعي للنهوض بواقع النشر المحلي والإقليمي.

وبما يخدم النهوض بقطاع النشر والعاملين فيه أطلقت الهيئة «نادي الناشرين» المبادرة الاستثنائية التي أقيمت /عن بُعد/ بهدف دعم قطاع النشر ورفد العاملين فيه بالكثير من الخيارات والمعارف اللازمة للارتقاء بواقع أعمالهم خاصة في ظل الظروف التي مرّ بها العالم جراء انتشار فيروس كورونا المستجد كما فتحت الأفاق نحو مناقشة العديد من القضايا برفقة ناشرين عرب وأجانب حول دور مواقع التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت في دعم صناعة النشر وأثرها على الترويج لأعمال الكُتاب والمؤلفين وتسويق إصدارات الناشرين والوصول بها للقراء.

وحول جملة المنجزات التي حققتها الهيئة خلال العام الماضي ورؤيتها المستقبلية.. قال سعادة أحمد بن ركاض العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب في حديث خاص لوكالة أنباء الإمارات / وام /.. تتطرق الهيئة في استراتيجيتها من رؤية الإمارة التي كرّسها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة التي لا تهتمّ بالكتاب وحسب بل بمنظومة متكاملة من العمل الثقافي الذي يدعم المسرح والشعر والتراث والآثار وامتداداته التاريخية لتنشأ حالة من التناغم والانسجام تؤسس لوعي خلّاق ومبتكر يتجاوز الأفكار المغلقة وينهض بالقيمة الإبداعية باعتبارها أساس لبناء المستقبل.

و أضاف أن مكانة الشارقة وحضورها في المشهد الثقافي العربي والعالمي ضاعفت من مسؤولياتنا لهذا حرصنا خلال العام الماضي- الذي يعتبر عاماً استثنائياً نظراً للظروف التي تراكمت معه جزاء الجائحة - على أن نحضي بالفعل الإبداعي ونقدّره ونثمن جهود أصحابه ونقدّم المنجز الثقافي بأوجهه المختلفة لرواده وتقربهم أكثر منه كما سعينا لأنّ نمذّ جسراً للقائه الأدباء والمفكرين لأننا ندرك أهمية الثقافة ودورها في دفع مسيرة التنمية خطوات إلى الأمام وأردنا بكل ما قننا به من جهود أن نؤكد على أهمية مواصلة العمل الثقافي ونرسخ مرتكزاته في أذهان الأجيال الجديد نعزز مكانة إمارة الشارقة كنموذج يحتذى بين عواصم ومدن العالم الثقافية.

- مكتبات الشارقة العامة.. 6 ملايين مصدر معرّي متاح لقراء العالم.

وبمشهد يجسّد تكامل الأدوار التي تلعبها مختلف الجهات

وأضافت هيئة الشارقة للكتاب خلال العام 2020 فصلاً جديداً لفصول الإنجازات التي حققتها إمارة الشارقة لتضيء من خلالها درب مسيرة حافلة بالمنجزات تدل على مكانتها كرافد أساسي للواقع الثقافي المحلي والعربي من خلال جملة من الأحداث النوعية التي وفّقت جهودها وبتنظيم استثنائي للنسخة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب سبقته سلسلة مبادرات ضمّت «نادي الناشرين» و«نادي القراء» وإطلاق «وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية» وغيرها.

- معرض الشارقة الدولي للكتاب.. حوار الإبداع الذي تجاوز الجائحة.

و توجت الهيئة خلال العام الماضي جهودها بتنظيم أول معرض دولي يقام خلال فترة انتشار «كوفيد - 19» ضمن إجراءات احترازية ووقائية شاملة حيث نجحت في إقامة النسخة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورة استثنائية كان لها انعكاسات كبيرة ليس على الحراك الثقافي وقطاع النشر المحلي وحسب وإنما على صناعة النشر العربية والعالمية بصفة عامة.

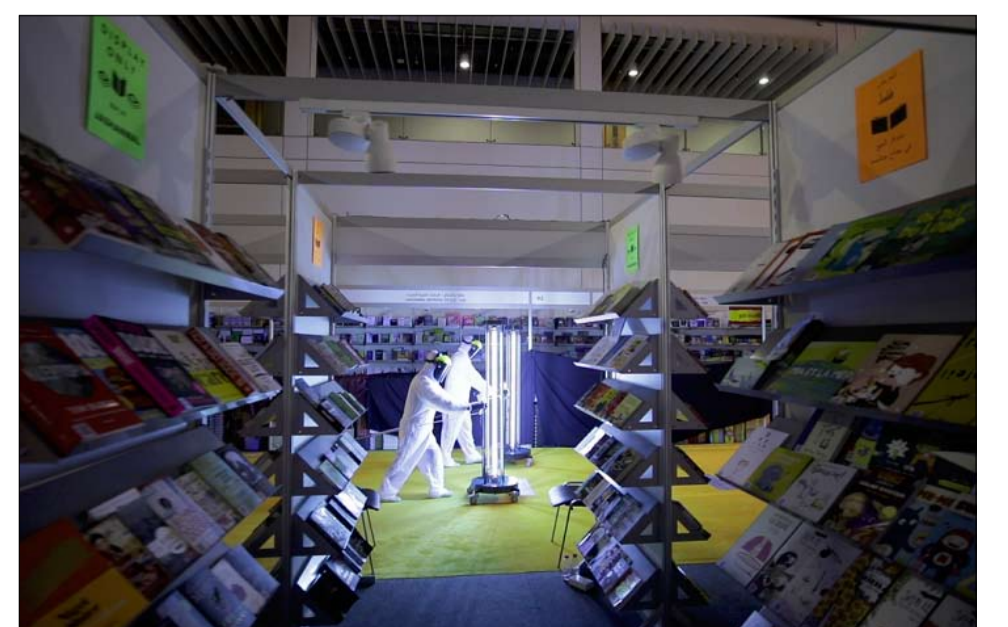
- مؤتمر المكتبات.. منصة جمعت أكثر من 800 ضيف من 51 دولة عربية وأجنبية.

وتزامناً مع انعقاد معرض الشارقة الدولي للكتاب استضافت الهيئة أعمال النسخة السابعة من «مؤتمر المكتبات» افتراضياً عبر منصة التواصل المرئي /زووم/ على مدار يومين بالتعاون مع جمعية المكتبات الأمريكية حاشدة حوله أكثر من 800 ضيف من 51 دولة عربية وأجنبية بينها 11 دولة تتواجد للمرة الأولى للمشاركة في سلسلة من الجلسات التي ناقشت راهن ومستقبل العمل المكتبي وقضايا التعليم والتأثيرات التي أحدثتها فيروس كورونا على القطاع وغيرها.

- وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية.. خطوة جديدة للنهوض بصناعة المعرفة والإبداع.

وبما يحقق أهدافها في تسهيل التواصل بين الكُتاب والناشرين والمترجمين وصنّاع المحتويات الإبداعية أطلقت الهيئة لأول مرة على صعيد الدولة والمنطقة «وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية» إسهاماً في توفير مناخ ينظم عملية النشر وفق أطر قانونية ومهنية تضمن حقوق الناشرين والمؤلفين على حد سواء بما يحفّز سوق النشر ويوصل المحتوى الثقافي العربي للقراء ويلغاّتهم حول العالم.

وتسعى الهيئة من خلال إطلاقها لوكالة لتمثيل الكُتاب والمؤلفين العرب وضمان حماية حقوقهم في مجالات الترجمة والنشر وتنظيم آليات بيعها للناشرين العرب والأجانب وشركات الوساطة المتعددة العالمية من مؤسسات سينمائية وتلفزيونية وشركات ألعاب وغيرها حيث ستتولى الهيئة تمثيل دور النشر التعاقد معها وما تملكه من حقوق تتعلق بالمؤلفين على مستوى نقل أعمالهم



منوعات

الفكر

31



التنوع مطلوب وأنا أحرص على ذلك باستمرار

إلهام الفضالة: لا أفضل البقاء في الأدوار السوداوية

(مررنا بأزمات كبيرة و(بلاوي سوداء) في العام ٢٠٢٠، ولن أستغرب لو شاهدت مخلوقات فضائية، بعد الذي شفته!) هكذا وصفت الفنانة إلهام الفضالة الرحالة التي عاشها العالم أجمع إزاء تفشي فيروس كورونا في العام الماضي، متمنية أن يعم الأمن والأمان أرجاء العالم في العام ٢٠٢١، والعيش بهدوء وسلام مع أبنائها وحفيدتها الوحيدة، مشيرة إلى أن الأزمات علمتها الشيء الكثير، وبأن (كل ما مررنا به كان قدراً مكتوباً من عند الله).

الفضالة، تطرقت في هذا الحوار إلى أعمالها الفنية، لاسيما مسلسل (أمينة حاف) الذي يجري تصويره حالياً بقيادة المخرج سائد الهواري، كاشفة عن تجسيدها لدور (الدخيلة) على بيت زوجها (الفنان شهاب جوهر)، بالإضافة إلى مرورها بثلاث مراحل مهمة في حياتها. ولفتت إلى أنها اعتادت على التغيير والتنوع في اختيارها ل(الكراكترات) التي تجسدها، من باب أن (التنوع مطلوب). كما عرجت على آخر ظهور لها على الشاشة عبر شخصية (فطيم) في مسلسل (عداني العيب)، في حين عبرت عن اشتياقها للعودة إلى المسرح، خصوصاً بعدما أوقفت كل مشاريعها العام الماضي بسبب الجائحة.

• آخر ظهور لك على الشاشة كان عبر مسلسل (عداني العديني) الذي قدمت من خلاله شخصية (فطيم) البخيلة والمهملة للظافة...؟
- (تقاطع ضاحكة): كفاية، لا تذكروني بصفاتنا السلبية.
• ماذا تقولين عن الشخصية وعن العمل بشكل عام؟
- عمل كوميدي جميل وبسيط قدمناه بحب، رغم الظروف الصعبة التي مررنا بها أثناء فترة التصوير، بسبب تفشي جائحة فيروس كورونا، ولكن في النهاية لاقت شخصية (فطيم) محبة الناس. مع العلم أنني تعمدت أن أوسخ ملابس وأغرسها في التراب كي أظهر الشخصية كما هو مطلوب منها، وقد أحببت الدور والطريقة الجديدة التي قدمتها في هذا (الكراكتر)، وأتذكر أنه حتى مصورنا في العمل لم يكن متقبلاً لشخصيتي وسمايتها.
• هل كنت تتوقعين النجاح للمسلسل، خصوصاً أنه لم يُعرض على شاشة التلفزيون وإنما عبر المنصات الرقمية؟
- لقد صُدمت من عرض العمل على المنصات الرقمية، ولكنه حظي بمتابعة جيدة وحصدنا ثمار النجاح.
• ومن (أمينة حاف)؟
- هي الدخيلة، والزوجة الرابعة في بيت زوجها، بعد مرورها بثلاث مراحل مهمة في حياتها، ولا أود حرق الأحداث على المشاهدين.
• وهل سيكون للشخصية صفات متغيرة أثناء تصاعد الأحداث الدرامية؟
- بكل تأكيد. هناك (كراكترات) متغيرة تتشكل بها (أمينة) قبل أن تدخل بيت زوجها (الفنان شهاب جوهر وزوجاته الثلاث)، وهذه الأحداث سوف تشاهدونها في الحلقات الأخيرة من العمل، الذي قامت بإنتاجه (المجموعة الفنية) للمنتج باسم عبد الأمير.
• شخصية (أمينة) تناقض تماماً شخصية (شمور) التي جسدها في مسلسل (الكون في كفة) الذي عُرض في شهر رمضان العام الماضي، فهل تعمدت بناء شخصية جديدة تكون بعيدة عن الشخصية الأولى، من باب التنوع وعدم التكرار؟
- لا شك أن التنوع مطلوب وأنا أحرص على ذلك باستمرار. مثلاً، في مسلسل (أمينة حاف) سترون اختلافاً كلياً عما قدمته في مسلسل (الكون في كفة)، رغم أن المخرج سائد شير الهواري هو الذي تولى مهام الإخراج لكلا العملين، بالإضافة إلى أن فريق التمثيل هو نفسه تقريباً عدا بعض الأسماء، ومع ذلك فإن هناك اختلافاً كبيراً بين (أمينة حاف) و(الكون في كفة) لناحية القصة والشخصيات.
• ابتعدت عن التراجيديا الثقيلة في السنوات الأخيرة، ما السبب؟
- أحب التراجيديا، ولكنني في الوقت ذاته أحب الأعمال البسيطة التي

تجمع الكوميديا والتراجيديا في آن واحد، ولا أفضل البقاء في الأدوار السوداوية.
• هل اشتقت إلى المسرح؟
- نعم، اشتقت إلى الخشبة ولكنني في العام 2020 أوقفت الكثير من الأمور.
• كيف قضت إلهام الفضالة العام 2020؟
- مررنا بأزمات عالمية كبيرة، وإشاعات و(بلاوي سوداء)، ولكن كل شيء قضاء وأقدار مكتوبة من عند الله.
• هل قسى قلبك، أم تعودت على مواجهة كل شيء بعد (سنة كورونا)؟
- الآن، وبعد الذي شفته، لن أستغرب حتى وإن شاهدت مخلوقات فضائية أمامي، فقد تعلمت الكثير وتحملت الكثير وشاهدت الكثير.
• وما أمنياتك وتطلعاتك في العام 2021؟
- أتمنى العفو والعافية والأمن والأمان، والعيش بهدوء وسلام مع أسرتي، (عياي) وحفيدتي.
• ماذا تقولين عن حفيدتك؟
- حفيدتي (ماخذة قلبي بحبي لها)، فما أعز من الولد إلا ولد الولد.



مصطفى شعبان مشغول بـ (عش الدباير)



قال الفنان المصري مصطفى شعبان، إنه مشغول حالياً بتصوير مشاهدته تبعاً، في مسلسله الجديد (عش الدباير)، ليشترك به في السياق الدرامي الرمضاني المقبل. وأضاف: (العمل كان بحاجة إلى الكثير من المعاينات الخاصة بأماكن التصوير)، لافتاً إلى أن (الموجة الأولى) من (كوفيد 19)، كانت سبباً في تخلي صنّاع العمل عن المشاركة في موسم دراما رمضان الماضي، حتى لا يحدث كما حدث في بقية الأعمال، من إصابات طالت العاملين.

أمينة انتهت من (الشرابية) وتستعد لطرح فيديو كليب



كشفت الفنانة والمطربة الشعبية المصرية أمينة، عن انتهائها من تصوير دورها في فيلم (الشرابية)، لافتة إلى أنها عادت إلى موقع التصوير بعدما تعافت من تبعات الجراحة التي أجرتها منتصف الشهر الماضي، إثر تعرضها لازمة صحية. وأضافت: (أتمنى أن يعجب الفيلم الجمهور والنقاد عند عرضه، وكنت سعيدة بالعمل مع فريق العمل، والمخرج معوض إسماعيل، وسط إجراءات صحية مشددة). وأوضحت أن فيلم (الشرابية) يجمعها بكل من سليمان عبد وعلاء مرسى ولطفي لبيب ورائدا البحري وأحمد عبدالله محمود وحسن عبد الفتاح وعلاء زينهم، وهو قصة علاء مرسى وسيناريو وحوار محمود السنطي. على الصعيد الغنائي، قالت أمينة إنها ستعتمد قريباً إلى طرح فيديو كليب أغنية (سوق الجدعة)، مشيرة إلى أنها (أولى تجاربي في أغاني المهرجانات، وأتمنى أن تنال إعجاب جمهوري).

الفكر

مئات الأنواع من فيروس كورونا قد تعيش في جسم الإنسان

قد تظهر في جسم إنسان واحد مئات الطفرات من فيروس كورونا. لكنها لا تزداد خطورة، بل تصبح أكثر صموداً أمام العلاج وأكثر قدرة على الانتشار.

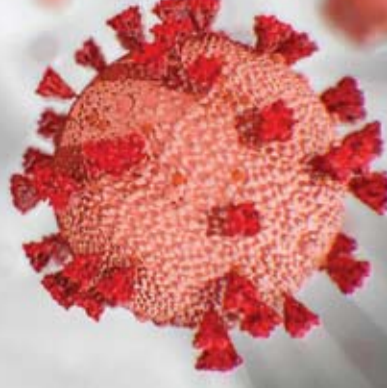
صرح بذلك لوكالة (ناس) الروسية مدير مركز الطب العلمي في جامعة قازان الفدرالية الروسية، ألبرت ريزفانوف، الذي يترأس الفريق المتخصص في وضع اللقاح الجديد ضد فيروس كورونا.

وقال إن وسائل الإعلام كانت قد روت قصة امرأة روسية مصابة بسرطان الغدة الليمفاوية عانت

خلال فترة طويلة من (كوفيد - 19). وكشف العلماء في جسمها 18 طفرة من فيروس كورونا. وأشار ريزفانوف، إلى أن كل الفيروسات تتحور في جسم الإنسان المصاب بـ (كوفيد - 19). ويعود سبب ذلك إلى تلف في الجهاز الوراثي للفيروس الذي يرتكب أخطاء أثناء الاستنساخ، ما يؤدي إلى تغييرات طفيفة تحدث في الشيفرات الوراثية لنسخه.

وأوضح قائلاً: إن جسم الإنسان يشهد نوعاً من عملية الانتقاء في حال عاش الفيروس فيه طويلاً حيث يتم اختيار الطفرات التي تتكيف أحسن على

ظروف الجسم. وعند ذلك تنخفض تدريجياً قدرة الفيروس على البقاء، بل تزداد قدرته على الانتشار والمقاومة للعلاج، إذ أن الغاية من كل فيروس هي سرعة الانتشار والبقاء على قيد الحياة. وأشار الطبيب إلى أن من يعانون من أمراض السرطان وأمراض مزمنة أخرى هم أقل صموداً في وجه فيروس كورونا لأن جهازهم المناعي ضعيف. ويمكن أن يستغرق بقاء الفيروس لدى هؤلاء فترة طويلة، وعلى سبيل المثال فإن المريضة المذكورة بقي الفيروس في جسمها من أبريل الفائت إلى سبتمبر الماضي.



فوائد الكركديه الساخن رائعة للقلب

الكركديه نوع نباتي من جنس الخطمي، ينتمي إلى الفصيلة الخبازية، ومنها يصنع شاي الكركديه الشهير. يمكن شرب الكركديه ساخناً في الشتاء، وبارداً في الصيف؛ للحصول على فوائده الصحية الرائعة.

شجيرة الكركديه ذات أزهار حمراء جميلة، وتُزرع للزينة أو للإنتاج، والجزء المستعمل منها هو السبلات (الأوراق) التي تحيط بالزهرة، وتكون بعد تجفيفها؛ إما حمراء داكنة أو فاتحة.

تُغلى هذه الأوراق الجافة ذات اللون الأحمر، ويُشرب منقوعه ذو الطعم الحامض ساخناً بعد إضافة السكر أو العسل له، أو بعد تبريده وتحليلته كمرطبات غنية بالفيتامين سي C.

اكتشفي أبرز فوائد الكركديه الساخن مع اختصاصية التغذية عبير أبورجيلي، من عيادة Diet of the Town، في السطور الآتية:

فوائد الكركديه الساخن في تقوية العظام والأسنان
يعتبر مشروب الكركديه الساخن واحداً من أهم المشروبات الدافئة التي تساهم في تقوية العظام والمفاصل وحماية الأسنان من التساقط؛ بسبب احتوائه على كمية كبيرة من معدن الكالسيوم.

فوائد الكركديه الساخن في تعزيز الدورة الدموية
يعمل تناول مشروب الكركديه الدافئ على تعزيز الدورة الدموية، مما يمنح الجسم القوة والطاقة والحيوية والنشاط، ويمنع البشرة من الإحراق.

فوائد الكركديه الساخن في تنشيط عملية الهضم
يحتوي مشروب الكركديه على مكونات عدة تساهم في تنشيط عملية الهضم، ومنع الإصابة بعسر الهضم، لكن في هذه الحالة من الضروري تناوله دافئاً.

فوائد الكركديه الساخن للقلب
إن مشروب الكركديه غني بالبوتاسيوم، فيعمل على تقوية عضلة القلب وضبط معدل ضرباته.

فوائد الكركديه الساخن في تخفيض الضغط المرتفع
يحتوي مشروب الكركديه على مادة البيتا سيانين التي تكسبه اللون الأحمر الجميل، وهذه المادة تعمل على خفض مستوى ضغط الدم المرتفع. غير أن شرب الكركديه البارد قد يساهم في تقليل ضغط الدم بشكل أكبر مقارنةً بالكركديه الساخن، وفق دراسة علمية لدى النساء، ويُعتقد أن السبب وراء هذا التأثير يعود إلى احتواء الكركديه على الأنثوسيانين الذي يثبط نشاط إنزيم محول للأنجيوتنسين، ممّا يقلل الضغط، وقد يُسبب غلي أو تسخين الكركديه تثبيط هذه الخاصية فيه.

طريقة تحضير الكركديه الساخن: أضيفي فنجاناً من الماء الساخن إلى مقدار ملعقة صغيرة من السبلات بعد جرشها، وقومي بتحليله المشروب بالسكر أو العسل. اشربه دافئاً بمعدل 1 - 2 فنجان في اليوم.



مشاركتان في بطولة أستراليا المفتوحة للتنس تتوجهان للقيام بحصة تدريبية في ملبورن، أستراليا. رويترز

قرأت لك

فوائد البابريكا



تحوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر. احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضاً يكسبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتعزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار.

علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام. تحسين جودة النوم، وتخفيف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلًا الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضاً: كعلاج اللاريا والحمى، كذلك تطبيق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال وجواب

متى لمع اسم اينشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان البرت اينشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له أربع مقالات في إحدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

إين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهر دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تشابه الأيائل في كل أنحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى أنحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل أيضاً والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبيودو في أمريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قروناً ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قروناً كالذكور تماماً .. وهكذا نجد الاختلاف.

هل تعلم؟

- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الانترنت .
- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخاري اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .

قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف وأخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي ولا تطحتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثماً حزينا .. جئت اطلب منك قرضاً بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد والولادي سيكون في البيت وأهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكراً لك واعدك بأنني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف إليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجح بظهوره للخلف: لا انتظر ساعدو حلالاً ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عدداً لا بأس به من الخراف التفتوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد آتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لنتخار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعباً خائفاً لا اشركك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتياً لذلك سأصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتياً ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وفجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفاً آخر ثم رفضه رفضاً لا بأس بها ارسلته بعيداً بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتياً الآن .. اشكركم.

