

ص 22

رئيس زامبيا يحضر احتفالات بلاده
باليوم الوطني في أكسبو ويشيد بنجاح
الإمارات في تنظيم الحدث الدولي

ص 31

جلاء بدر:
أقوم بالتمثيل لموهبتي
وليس لشكلي لأنه زائل



ما هي الاختلافات الرئيسية بين التهاب

ص 23 اللوزتين العادي أو الناتج عن "كوفيد19"؟



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

نظام ذكي لزراعة النباتات داخل المنزل

قدمت المصممة إيفجينيا بورمستروفا نظاماً ذكياً لزراعة النباتات داخل المنزل.

ويمكن لهذا النظام الذكي مراقبة حالة الهواء والتربة والنبات، للتحكم في الكمية المناسبة من الماء والضوء لينمو بشكل صحي. ويتحكم وعاء النبات بشكل مصطنع في الرطوبة ودرجة الحرارة المحيطة بالنباتات، ويسمح هذا النظام للمستخدمين بالتحكم في أداء النبات ومراقبته ورؤيته من أي مكان باستخدام تطبيق على الهاتف المحمول. ويتكون النظام من ثلاثة عناصر، وعاءين ذكيين للنباتات وحامل. ويغض النظر عن نوع النبات، فإن نظام النباتات الذكي يعتني به، حتى في غياب أصحاب المنزل، حسب موقع يانكو ديزاين.

قفاز بتدفئة كهربائية لقائدي الدرجات النارية

أطلقت شركة سويسرية القفاز Tour LT Heat-ST الجديد المخصص لقائدي الدرجات النارية، والذي يمتاز بتدفئة كهربائية ومواد مقاومة للماء.

وأوضحت شركة "أي إكس إس" (IXS) أن التدفئة الكهربائية للقفاز تعتمد على عناصر مصنوعة من أفضل الألياف المعدنية، التي يتم تشغيلها بواسطة بطاريات ليثيوم أيون خفيفة الوزن وقابلة لإعادة الشحن.

وتم تحسين توزيع الحرارة لتقنية التسخين 7 فولت لضمان التدفئة المتساوية على جميع المناطق، التي يغطيها القفاز من اليد ولعدم تكوين نقاط ساخنة. وتم دمج البطارية الصغيرة في الأساور.

ويمكن ضبط درجة الحرارة على أربع مراحل يتم تنظيمها باستخدام زر ضغط، والذي يمكن أيضاً استعماله بسهولة بالقضبان. ويمكن قراءة مستوى التدفئة على شاشة LED متعددة الألوان. وتستمر وظيفة التدفئة من 2ر2 إلى 8 ساعات. ويأتي القفاز مصمماً من مزيج من النسيج وجلد الماغز في الجزء العلوي، مع حشوة إضافية لمزيد من الحماية.



وتتمثل إحدى الطرق الشائعة للمساعدة في تحقيق عجز في السعرات الحرارية حرارية أقل من السعرات الحرارية المعتادة. وتعد القهوة السوداء مشروباً مثالياً لفقدان الوزن، لأنها تحتوي على أقل من 5 سعرات حرارية لكل حصة (كوب واحد) ومع ذلك، فهي منخفضة السعرات الحرارية فقط إذا كنت تشربها سادة. وتوضح شو: "في حين أن القهوة السوداء منخفضة السعرات الحرارية، يمكن أن تصبح عالية السعرات الحرارية والسكر والدهون بسرعة عند إضافة أنواع مختلفة من الحليب والسكريات".

القهوة تعزز التمثيل الغذائي
ويشار إلى أن التمثيل الغذائي يلعب دوراً هاماً في فقدان الوزن، وهو العملية التي يقوم فيها الجسم بتفكيك العناصر الغذائية واستخدام السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة على مدار اليوم. والكافيين، المنشط الموجود في القهوة، هو أحد المواد القليلة التي قد تزيد من معدل الأيض الأساسي (BMR)، والمعروف أيضاً باسم المعدل الذي تحرق به السعرات الحرارية أثناء الراحة.

فيتامينات ومعادن .. تعرف على

طعام «سوبر» لصحة الجسم

اكتسب الأفوكادو شعبية متزايدة على مدى العقد الماضي، أيا كانت طريقة تناوله، فإن الكثيرين قاموا بإدخاله إلى نظامهم الغذائي، بل يعتبره البعض طعام "سوبر"، لأنه من الوجبات كثيفة العناصر الغذائية، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "تودوديسكا" Tododisca الإسباني.

ويمكن أن يكون للأفوكادو خصائص مثيرة للإعجاب بسبب احتوائه على العديد من العناصر الغذائية، استعرض التقرير عدداً قليلاً منها فيما يلي:

- 1. البوتاسيوم**
وفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA، يسود اعتقاد بأن الموز هو الفاكهة الأغنى بالبوتاسيوم، إذ يحتوي على 358 مغم من البوتاسيوم لكل 100 غرام، إلا أن الأفوكادو يحتوي على 485 مغم لكل 100 غرام. إن البوتاسيوم عنصر غذائي يساهم في أداء العديد من الوظائف الأساسية في جسم الإنسان، حيث يساعد الأعصاب على العمل والعضلات على الانقباض. تشرح دورية المكتبة الوطنية الأميركية للطب أن البوتاسيوم يساعد القلب أيضاً في الحفاظ على النبض المنتظم، ويمكنه مواجهة بعض التأثيرات غير المرغوب فيها للصوديوم على ضغط الدم.
- 2. الدهون غير المشبعة**
إن الأفوكادو غني بالدهون، وهي خاصة غير مألوفة بالنسبة للفاكهة الأخرى، وتعني أن الأفوكادو يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، بما يمنح الطاقة والشعور بالامتلاء والشبع. وفي السياق ذاته، تنصح اختصاصية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية الدكتورة فيكتوريا تايلور بسماطة بأنه ينبغي الحد من شأن بقية النظام الغذائي، لأن دهون الأفوكادو غير المشبعة لا تصيب بالضرر مقارنة مع الدهون المشبعة الأخرى. ويمكن أن يساهم تناول الأفوكادو في خفض الكوليسترول "الضار" HDL، لأنه غني بالسعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها بأمان من تناوله، بدلاً من مصادر فقيرة أخرى.
- 3. صحة العينين**
يحتوي الأفوكادو على مستويات عالية من فيتامين E، وهو أحد مضادات الأكسدة، مما يعني أنه يحمي أنسجة الجسم من الجذور الحرة. وتؤكد دورية الطب الأميركية أن ثمار الأفوكادو تحتوي أيضاً على كميات جيدة من الكاروتين مثل اللوتين والزيكسانثين. ووفقاً لجمعية البصريات الأميركية، فإن من فوائد تناول الأفوكادو الحفاظ على حماية العينين من الإصابة

بالأمراض المزمنة، مثل إعتام عدسة العين، حيث توصلت دراسات علمية إلى أن الأشخاص الذين تناولوا قدر أكبر من اللوتين والزيكسانثين، كانوا أقل عرضة للإصابة بإعتام عدسة العين.

4. فوائد للام والجنين
يوجد حمض الفوليك أو فيتامين B9 بكمية كبيرة في الأفوكادو. يساعد الفوليك أسيد، وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء، خلايا الجسم على الانقسام بشكل صحيح ويسهم عند تناوله أثناء الحمل بالتنظير الصحي للجنين. لذا، ينصح الخبراء بضرورة تناول الحوامل لثمار الأفوكادو.

المشروبات الأروع .. اليكم التفاصيل
القهوة هي أشهر مشروب يتناوله الناس في الصباح حول العالم. وفي الواقع، يستهلك سكان العالم أكثر من 160 مليون كيس قهوة في السنة. وعلى الرغم من أن هذا المشروب الساخن هو الأكثر شيوعاً لتعزيز الطاقة، إلا أنه يمكن أن يكون أيضاً صحياً ويساعدك في فقدان الوزن. وتقول أشلي شو، اختصاصية تغذية في Preg Appetit، "القهوة، عندما تستهلك باعتدال ودون الكثير من المحليات المضافة، يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن وتكون مفيدة لصحتك العامة"، قفلاً عن موقع "روسيا اليوم".

تحتوي القهوة على عناصر غذائية مثل النياسين والبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تحسن صحة الجهاز الهضمي وتقدم وظيفة العضلات وتؤدي إلى صحة قلب أفضل. كما أنها تحتوي على مادة الكافيين، التي تعزز عملية التمثيل الغذائي، وتحسن الطاقة، ويمكن أن تعزز فقدان الوزن. والقهوة السوداء مشروب منخفض السعرات الحرارية، ويرتبط فقدان الوزن بنقص السعرات الحرارية، وهو عندما تستهلك سعرات حرارية أقل مما تحرقه.

جهاز ينهي معاناة سكري الأطفال

ابتكر علماء في جامعة كامبريدج جهاز البنكرياس الاصطناعي، الذي قالوا إنه أثبت قدرته في تغيير حياة الأطفال المصابين بداء السكري من النوع الأول.

وذكر هؤلاء أن الجهاز الجديد هو الأكثر فعالية على صعيد التحكم بمستويات السكر في الدم، مقارنة بالحلول الحالية، بحسب ما أفادت شبكة "سكاي نيوز"، أمس الخميس.

وكشف علماء في جامعة كامبريدج تفاصيل الجهاز الجديد في دراسة نشرت في مجلة "New England Journal of Medicine"، ويحتاج التطبيق الذي يشرف على هذا الجهاز إلى تدخلات أقل من طرف الآباء.

ويقول البروفيسور، رومان هوفوركا، الذي أشرف على تطوير التطبيق أن الجهاز الجديد واسمه "CamAPS FX" يصنع تنبؤات حول المحتمل أن يحدث بناءً على الخبرات السابقة. وأضاف أن الجهاز الجديد سيستمع مقدار الأنسولين الذي يحتاجه الطفل يوميا وكيف يغير ذلك عبر أوقات مختلفة من اليوم. وأوضح أن الجهاز في وقت لاحق يستخدم لضبط مستويات الأنسولين للمساعدة في تحقيق مستويات السكر المثالية في الدم، مشيراً إلى أنه بخلاف أوقات الوجبات، فإن الجهاز الجديد آلي بالكامل، لذلك لا يحتاج الآباء إلى مراقبة مستويات السكر في الدم لدى أطفالهم باستمرار.

ما هي نقاط ضعفك؟ هذه إجابة السؤال الكثر في المقابلات

يندر أن تجد مقابلة توظيف تخلو من السؤال التالي، ما هي نقاط ضعفك؟ والسؤال بلا ريب صعب.

يقول موقع (theladders) إن واحدة من أفضل الطرق للتضير لمقابلات التوظيف هي إعداد قائمة بالأسئلة المحتملة والتمرن على الإجابة عنها. ويضيف أن من بين هذه الأسئلة المتوقعة "ما هي نقاط قوتك؟"، "ما هي نقاط ضعفك؟".

ويبدو الأمر بسيراً في السؤال الأول، فكل ما عليك فعله هو إعادة التفكير في الإنجازات التي حققتها على صعيد العمل والمهارات التي تتلقى الثناء عليها، وما إلى ذلك.

لكن في المقابل، فإن السؤال الثاني أكثر صعوبة من الأول، وربما الأكثر صعوبة على الإطلاق لأنه يؤثر التردد.

إن الغاية من طرح هذا السؤال هو أن مسؤولي الموارد البشرية يريدون التعرف أكثر على الشخص المتقدم للتوظيفة، لتحديد ما إذا كان مناسباً للتوظيفة أم لا، بمعنى آخر يريدون التعرف على نقاط ضعفه وقوته، بطريقة حديثة تكشف عنه الكثير، مثل كيفية تعامله مع المواقف الصعبة.

ولحسن الحظ، فإن هناك العديد من الطرق للتعامل مع هذا السؤال، بما يظهره بصورة إيجابية.

والإجابة عن هذا السؤال تحتاج جهد، يبدأ بإعداد قائمة تشمل أوجه القصور لدى الشخص والعمل على معالجتها، وذكرها أثناء المقابلة مع إبراز مديات التحسن فيها.

وعليك مراجعة الوصف الوظيفي لفرصة العمل (job description)، وأمن النظر في المهارات الأساسية والثانوية المطلوبة في الوظيفة، لكي تكون لديك صورة واضحة عما هو مطلوب، فلا يجب أن تكون أي من المطلوبات في الوظيفة في قائمة نقاط الضعف الخاصة بك.

ومن المهم أن يبرز الشخص المتقدم للتوظيفة الجديدة كيف تمكن من تحويل ضعفه إلى قوة، والخطوات التي اتخذها لتحسين نقاط ضعفه.

ويشير الموقع إلى ضرورة تجنب الكلمات السلبية ذات الأثر القوي لدى مسؤولي التوظيف مثل الفشل والإحراج وانعدام الكفاءة والكراهية.

ومن الإجابات الممكنة عن كيفية التحسن، يمكن القول مثلاً إنني أخذت دورة تدريبية لمواجهة القصور أو تطوعت في مؤسسة أو راقت شخصاً ما ككله حتى أتعلم منه.

1.2 مليون وفاة بعدوى بكتيريا مقاومة للأدوية

أفاد تقرير نشر أمس الخميس أن أكثر من 1.2 مليون شخص توفوا في عام 2019 بإصابات ناجمة عن بكتيريا مقاومة لمضادات حيوية متعددة، وهو رقم أعلى من رقم الوفيات الناجمة عن الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب (الإيدز) أو بسبب الملاريا.

وحذر مسؤولو الصحة في العالم مراراً من تزايد البكتيريا والميكروبات الأخرى المقاومة للعقاقير بسبب إساءة استخدام المضادات الحيوية أو الإفراط في تناولها الأمر الذي يشجع الكائنات الحية الدقيقة على التطور إلى "جراثيم خارقة". وكشف التقرير الجديد عن "البحث العالمي بخصوص مقاومة المضادات الميكروبية"، المنشور في نشرة لانست الطبية، أن المقاومة للمضادات الميكروبية مسؤولة بشكل مباشر عما يقدر بنحو 2.7 مليون وفاة وأنها كانت من بين أسباب الوفاة في نحو 4.95 مليون حالة. وحملت الدراسة بيانات من نحو 204 دول وأقاليم.

قال كريستوفر موراي الأستاذ في جامعة واشنطن الذي شارك في إعداد الدراسة "هذه البيانات الجديدة تكشف الحجم الحقيقي لمقاومة المضادات الميكروبية في العالم... كانت تقديرات سابقة توقعت عشرة ملايين وفاة سنوياً بسبب مقاومة المضادات الميكروبية بحلول عام 2050، لكننا الآن نعلم عن يقين أننا بالفعل أقرب بكثير مما كنا نعتقد من ذلك الرقم".

وكانت منظمة الصحة العالمية حذرت العام الماضي من أن 43 مضاداً حيوياً يجري تطويرها أو تمت الموافقة عليها مؤخراً لا تكفي لمحاربة المقاومة للمضادات الميكروبية. وقال كورنيليوس كلاسي، أستاذ الطب في جامعة بيتسبرج إن إحدى الطرق للتعامل مع مقاومة المضادات الميكروبية هي التطلع إلى أسلوب جديد للعلاج.

ومعظم الوفيات المعنية في عام 2019 نجمت عن التهابات بسبب مقاومة الأدوية في الجزء السفلي من الجهاز التنفسي مثل الالتهاب الرئوي تتبعها التهابات في مجرى الدم والتهابات داخل البطن.



أسوأ خيارات الفطور للتحكم بسكر الدم

يعيش الملايين حول العالم مع مرض السكري، وإذا كنت ترغب في إدارة نسبة السكر في الدم بشكل فعال، فما هي خيارات الإفطار التي يجب أن تحد من تناولها؟ وتصح خبيرة مرض السكري، الدكتورة سارا بروير "بتقليل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات سريعة الهضم" التي قد تسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم (أي الجلوكوز). وتشمل العجنات ورقائق الذرة والخبز الأبيض، والتي يمكن أن تزيد من احتياجات الجسم من الأنسولين.

وحذرت الدكتورة بروير من أنه "إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقد يؤدي ذلك إلى ضعف التحكم في الجلوكوز". وتوصي الدكتورة بروير "باتباع نظام غذائي منخفض المؤشر الجلاسمي".

أوضحت هيئة الصحة البريطانية أن مؤشر نسبة السكر في الدم هو نظام تصنيف للأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، ويوضح مدى سرعة تأثير كل طعام على مستوى السكر في الدم (الجلوكوز) عند تناول هذا الطعام بمفرده.

السروال الرياضي

يتربح على عرش الموضة

يتربح السروال الرياضي على عرش الموضة النسائية في 2022 ليمتج المرأة إطلالة عصرية تتسم بالراحة والبساطة.

وأوضح خبير الموضة الألماني أندرياس روزه أن ارتداء السروال الرياضي لا يقتصر على المنزل أوصالات اللياقة البدنية فحسب، بل يمكن أيضاً ارتداؤه خلال الحياة اليومية بشرط تنسيقه بشكل سليم، على سبيل المثال يمكن تنسيقه مع بلوزة وبنوت للحصول على إطلالة كاجوال أنيقة مناسبة للشارع.

كما يمكن تنسيق السروال الرياضي مع جاكيت مع جاكيت جلدي وبنوت للحصول على إطلالة نجومات الروك.

ولإطلالة أكثر جرأة وجاذبية يمكن تنسيق السروال الرياضي مع جاكيت مبطن وحذاء رياضي يتلألأ بلون ميتالك براق.



منوعات الفكر 22

رئيس زامبيا يحضر احتفالات بلاده باليوم الوطني في إكسبو ويشيد بنجاح الإمارات في تنظيم الحدث الدولي

بين الدولتين منذ 48 عاماً تقريباً. ومن خلال إكسبو 2020 دبي، نحرس على استكشاف آفاق جديدة من التعاون في مجالات ذات الاهتمام المشترك، على غرار التعليم، والتنمية، وتوسيع نطاق التجارة الثنائية، من أجل تحقيق المنفعة المتبادلة للدولتين.

وقدمت فرقة زامبيا الوطنية للرقص مجموعة من العروض المستمدة من التراث والفلكلور الشعبي الزامبي، ومنها الرقص الشعبي "سبيلو-موكاشا"، والرقصة الروحية "ليلا"، كما قدمت مورين ليلاند، فترة غنائية، بالإضافة إلى عرض للغزف على آلة "كالمبيا" الموسيقية.

يقع جناح زامبيا في منطقة الفرس، ويصحب الزوار في رحلة تمتد من العصور القديمة إلى المستقبل، ليستكشفوا فيها التراث الثقافي والإمكانيات الاقتصادية للدولة، عبر عروض بصرية مبهرة لواردها.

الشعبي لدولة زامبيا. وقال فخامة الرئيس هيشيليا في كلمته التي ألقاها خلال الحفل: "نستقي إلهامنا من دولة الإمارات والطريقة التي تطورت بها على مر السنين لتصبح هذا البلد الاستثنائي. ومن المؤكد أن القيادة الاستثنائية تمكن في صميم تحقيق رؤية جريئة. نشيد بقيادة دولة الإمارات، ونقدر الجهود الهائلة التي بذلتها من أجل استضافة هذه النسخة من إكسبو الدولي، في واحد من أصعب الأوقات التي عرفها التاريخ البشري". وأضاف فخامته: "يجسد شعار 'تواصل العقول وصنع المستقبل' رغبة زامبيا في التواصل مع المجتمع الدولي والسعي بجرأة وراء تطوراتها وطموحاتها التي لا يتقصر تحقيقها على إرساء الرخاء في زامبيا، بل يعود بالنفع على العالم أيضاً".

وتطرق فخامة الرئيس هيشيليا إلى الإمكانيات الهائلة التي تتحلى

بها زامبيا في قطاعات الزراعة، والسياحة والضيافة، والطاقة الخضراء، وقال في هذا السياق إن الدولة "على حافة ثورة الطاقة المتجددة"، مؤكداً أن هذه الثورة الهائلة ستغذيها الموارد الوفيرة التي تملكها الدولة من أرض، وشمس، ورياح، وأنهار، وشلالات.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: "يقدم جناح زامبيا في إكسبو 2020 دبي لمحة عن الموارد الوفيرة والطبيعة الخلابة التي تحتويها البلاد، داعياً بذلك الزوار إلى التعرف إلى كيفية اعتماد زامبيا نهج متكامل متعدد القطاعات للتنمية، وذلك من خلال معرض الجناح الذي يروج أيضاً لفرض الاستثمار وتطوير شبكة العلاقات الفريدة التي تتبناها الدولة".

وأضاف معالي الشيخ نهيان بن مبارك: "شهدت العلاقات بين دولة الإمارات وجمهورية زامبيا نمواً واضحاً منذ بداية العلاقات الدبلوماسية

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

شهد فخامة رئيس جمهورية زامبيا هاكيندي هيشيليا، احتفالات بلاده باليوم الوطني في إكسبو 2020 دبي، بحضور معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، ومعالي الشيخ شخبوط بن نهيان آل نهيان، وزير دولة، ولقيف من المسؤولين وأعضاء الوفد الحكومي والدبلوماسي رفيع المستوى المرافق لفخامته، وعدد من أبناء الجالية الزامبية في دولة الإمارات.

وبدأت مراسم الاحتفال برفع علمي الدولتين على منصة الأمم في ساحة الوصل، تبعها إلقاء كلمات وعروض ثقافية مميزة مستمد من التراث

سلسلة تأثير إكسبو لايف: ازدهار المرأة في المجتمع قضية الجميع

المراة لهذا القدر الهائل من العناء. وفي هذا السياق، قال شيخ سيف الراشد، مؤسس أبون ويلينغ - وهي سوق متعدد القنوات لتقديم المنتجات والخدمات بأسعار معقولة لعمال المصانع: "في بنغلاديش، أغلقت المدارس لمدة عام وثمانية أشهر أثناء الإقفال الكامل. وبعد أربعة أشهر، بدأت المصانع في فتح أبوابها مجدداً، وانتعشت الوظائف الخاصة بالرجال بمعدل أسرع، وكانت النساء الأكثر تضرراً من فقد الوظائف، نظراً لأنهن يشكلن نصف القوة العاملة. ولا شك أن الاستثمار في المرأة يسهم في دفع عجلة الاقتصاد بصورة حقيقية. لذا، فإن ازدهار المرأة في المجتمع هو قضية الجميع".

وتتمثل إعادة المرأة إلى القوة العاملة مجدداً جزءاً من الحل. وفي هذا السياق، أكدت إسبارزا على ضرورة إتاحة الفرصة للمرأة لتقلد مناصب اتخاذ القرار ومنها مزيداً من الصلاحيات في أدوارها الحالية، مشيرة إلى أن هذا لن يتحقق إلا عندما يتخطى كل أفراد المجتمع في الحوار بشأن سبل معالجة أوجه التفاوت بين الجنسين.

والتق الراشد مع هذا قائلاً: "ثمة خيارات معينة لا تتوفر للمرأة في جميع الأوقات بسبب الشغرات المنهجية التي تفرض قيوداً عليها. ومن هنا، فإننا بحاجة إلى تعزيز مشاركة الرجال لضمان القضاء على تلك القيود، وهذه المحادثات يجب أن تبدأ من المنزل مع الأبناء والإخوة والآباء والأزواج".

العمل. وفي بعض الأحيان، تُضطر الأم إلى سحب أحد أطفالها الأكبر سناً، عادة ما يكون المراهق، من المدرسة لرعاية الطفل الأصغر، وربما ينتهي بها الأمر إلى ترك طفلها في مركز رعاية غير رسمي وغير آمن حيث يكون ضرره على الطفل أكبر من نفعه".

وعبر كيدوجو، وهي مؤسسة معنية بتقديم خدمات الرعاية والتعليم للأطفال في سن مبكرة بأسعار في متناول الأسر ذات الدخل المحدود في شرق إفريقيا، اكتشفت حبيب أن توفير بيئات آمنة وتعليم جيد للأطفال في سن مبكرة يمكن السبلات القائمة على إدارة هذه المراقب من الحصول على مصدر رزق، ويتيح الفرصة للأطفال لتلقي تعليم مناسب في مرحلة مبكرة، حيث يكون لذلك أثر بالغ في نفعهم وتطورهم.

وبهذه الطريقة، يتسنى للفتيات الأكبر سناً مواصلة تعليمهن في المدرسة ومن ثم تقديم نموذج إيجابي يقتدى به، في حين تتمكن الأمهات من مواصلة العمل بعد الاطمئنان على وجود أطفالهن الصغار في مكان يوفر لهم الأمان وإمكانية التعلم.

وسلطت حالات الإقفال الكامل وإغلاق المدارس أثناء جائحة كورونا الضوء على العناء الهائل الذي تحمته المرأة لضمان مواصلة أطفالها تعليمهم بسلاسة، سواء كانت تباشر عملها من المنزل أثناء متابعتهم أو غير موظفة. وفي كلتا الحالتين، هناك أثر اقتصادي سلبي يتربط على تحمل



•• دبي - الفجر

ناقش عدد من مبتكري إكسبو لايف العالميين قضية التفاوت بين الجنسين وما يترتب عليها من إلقاء عبء أكبر في الرعاية على كاهل المرأة، وهو ما يؤدي إلى آثار اقتصادية سلبية، وذلك في إطار الحلقة الأحدث ضمن سلسلة تأثير إكسبو لايف التي عقدت في إكسبو 2020 دبي.

جاء ذلك في جلسة حوارية بعنوان "مساعدة المرأة على الازدهار" أدارتها ياسمين باقر من إكسبو لايف بمشاركة عدد من المتحدثين، بما في ذلك كلوديا إسبارزا، مؤسسة ناناس آند آماس في بيرو؛ وشيخ سيف الراشد، مؤسس أبون ويلينغ في بنغلاديش؛ وسابرينا حبيب، مؤسسة كيدوجو في كينيا، حيث اتفقوا جميعاً على تعريف مفهوم ازدهار المرأة.

ويدعم إكسبو لايف - وهو برنامج الشراكة والابتكار العالمي في إكسبو 2020 دبي - المشروعات ذات الحلول المبتكرة والإبداعية التي تحدث تأثيراً حقيقياً في حياة الناس وتساعد المجتمعات في جميع أنحاء العالم على الانطلاق نحو مستقبل أكثر إشراقاً.

وأثناء حديثها في الجلسة، قالت كلوديا إسبارزا - التي ساهم مشروعها الاجتماعي في مساعدة 3000 امرأة في الحصول على وظائف في العمل المنزلي وتقديم الرعاية، إن المرأة القادرة على الازدهار تتمتع بالقدرة على اتخاذ

من إخراج شيكار كابور وألحان إيه. آر. رحمان المسرحية الموسيقية لماذا تنطلق في ساحة الوصل ياكسبو 2020



•• دبي - الفجر

تعزز سنغافورة عمق الروابط الثقافية خلال السنة الجديدة، حيث تحتفل بيومها الخاص في إكسبو 2020 دبي بقائمة متنوعة وفريدة من الفعاليات والاحتفالات. ومن الآن ولغاية 22 يناير 2022، تدعو سنغافورة زوار إكسبو 2020 دبي وجناح سنغافورة لتجربة التسليم المتعدد الثقافات في البلاد ورحلتها لتصبح مدينة مستقبلية ملائمة للعيش.

وتقدم هيئة إعادة التطوير الحضري في سنغافورة، بالشراكة مع وزارة الشؤون السياحية السنغافورية، مجلس السياحة السنغافوري، برامجاً استثنائياً في جناحها المدهش يهدف إلى استقطاب الزوار ليحبوا معاً طعام سنغافورة وطبيعتها وفتحها.

وأفاد السيد لاري نج، المفوض العام لجناح سنغافورة، قائلاً: "إن الشمولية والتعددية الثقافية هي مبادئ تمكن لقدرة سنغافورة على رعاية الأفكار الجديدة لخلق مدينة مستدامة وملائمة للعيش. نأمل أن تساهم برامجنا الثقافية الغنية والمتنوعة في تقريب زوار وشركاء إكسبو من سنغافورة ومنطورتنا العالي من خلال الانضمام إلينا أثناء احتفالنا بروج سنغافورة وتشكيل روابط سوية جديداً حول المواضيع العالمية مثل الطعام والفن".

في صباح يوم 22 يناير، سيعقد حفل يوم سنغافورة في ساحة الوصل التي تقع في قلب إكسبو 2020 دبي. سيحضر المراسم كبير الوزراء والوزير التسيقي للأمن القومي السيد تيو تشي هين.

سيهدي كبير الوزراء تيو زهرة أوركيد دندريون هجينة جديدة لدولة الإمارات العربية المتحدة تحمل اسم دندريون إكسبو 2020 دبي، حيث كشفت تسمية زهرة الأوركيد الفريدة النفاذ عن علاقات سنغافورة الوطيدة وذات الجوانب المتعددة بدولة الإمارات العربية المتحدة وتعتبر بالدور الهام لإكسبو 2020 دبي في جلب الدول والشركاء معاً للتعاون في إيجاد حلول للتحديات العالمية.

ستعرض زهرة الأوركيد في معرض إكسبو 2020 دبي في مخروط الأزهار في جناح سنغافورة جنباً إلى جنب مع اثنين من أزهار



الكبرى في الإمارات اعتباراً من 24 يناير الجاري، والتي تتجها علامة "تكشف كولكشن" المتخصصة بمجموعات مكونات وصفات الطعام الفاخرة.

يركز جناح سنغافورة خلال الفترة التي تسبق يوم سنغافورة على تمكين التواصل الثقافي بين الزوار والجمهور من خلال التعاون مع الشركاء والأخصائيين من سنغافورة ومختلف أنحاء العالم. ويتيح جناح سنغافورة للزوار، إلى جانب عروض المأكولات التقليدية المحلية، إمكانية التعرف على رؤية عالمية جديدة وخوض سلسلة من تجارب الفنون الريفية والحضارات القيمة حول مواضيع الاستدامة والسياحة.

ويواصل جناح سنغافورة دوره في توفير منصة رائدة للتبادل والتفاعل وصياغة الأفكار من خلال استضافة مجموعة من جلسات الحوار، حيث يستضيف الجناح ليلياً، وبالتعاون مع الشركاء والأخصائيين من سنغافورة ومختلف أنحاء العالم، ويتيح من التصميم الحضري والتكنولوجيا في بناء المدن لاستقطاب الجيل الجديد من المراهقين، والتي تشهد مشاركة مجموعة من الخبراء الدوليين لمناقشة دور التوجهات الجديدة في مجال التكنولوجيا والتصميم الحضري في تغيير تجارب المسافرين في فترة ما بعد الجائحة. وتقام الندوة من الساعة 3 مساءً حتى 5 مساءً بتوقيت دبي في مدرج تيرا في إكسبو 2020 دبي.

الأوركيد الهجينة البارزة - زهرة دندريون الشبخة فاطمة بنت مبارك، والتي سميت على اسم أم الإمارات سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، وزهرة أرناسدا لي كوان يو والتي سميت على شرف السيد لي كوان يو الراحل، أول رئيس وزراء لسنغافورة والذي له الفضل في تحول سنغافورة إلى حديقة استوائية رائدة. كما سيشارك الضيوف الذين يحضرون الحفل أداء رقص جماعي من ثلاثة راقصين منفردين، بفرص عرض الهوية المتعددة الأعراق والثقافات في سنغافورة. سيُجرى الراقصون المدربون في فنون الرقص الصيني والهندي والمالايوي الكلاسيكية، عن تجاربهم الحية من خلال اللغة العالمية للفن الحركي، وهم يروون قصص الراحة والتأمل والاستقرار والفرص الموجودة في وطنهم سنغافورة.

في الجناح، يمكن للزائرين أن يستمتعوا بالمأكولات الشهية السنغافورية، والتي تذكركم بثقافة الأكلات المحلية المعترف بها في اليونسكو، والتي تجمع الناس من جميع مناحي الحياة معاً في تجارب لذنية. كبد عالم في الثقافات العرقية، تشتهر سنغافورة بأطباقها الشهيرة الجامعة بين الثقافات، كما تشكل مواهب الطهي في المدينة في السنوات الأخيرة نقطة تحول في طعام الشوارع من خلال فئة جديدة من الطعام، والمعروفة باسم الطبخ السنغافوري المعصري.

الضيف الخاص السيد هيكل جوهر،

•• دبي - الفجر

وبمشاركة أكثر من 100 فنان، تنتظر الجمهور 45 دقيقة من المحتوى الأسر والمشهد المبهرة على أكبر شاشة عرض بنطاق 360 درجة في العالم، ويجسد العرض المشهد الفني النابض بالحياة في دبي ودولة الإمارات، ودور إكسبو 2020 في تعزيز الإبداع وتعزيز التعاون الثقافي العالمي من خلال الجمع بين أفضل رواة القصص والممثلين والمبدعين من جميع أنحاء العالم.

وقال شيكار كابور: "هل تذكرن عندما كنتم أطفالاً؟ كيف كان العالم مليئاً بالعجائب.. عندما كانت الأرض كلها مليئة. ندعوكم للانضمام إلينا في رحلة لإعادة اكتشاف الطفولة ولنسأل مرة أفضل".

•• دبي - الفجر

انطلقت في إكسبو 2020 دبي مسرحية موسيقية استثنائية، من إخراج المخرج العالمي شيكار كابور، وألحان الموسيقار إيه. آر. رحمان، الحاصل على جوائز غرامي وأوسكار، لتعرض للمرة الأولى في ساحة الوصل.

تحتوي أحداث المسرحية الموسيقية "لماذا؟ قصة فتاة صغيرة تهوى الاستطلاع ورجل حكيم، يصحبان الجمهور في رحلة تدعوهم للاستكشاف وتلهمهم للعمل من أجل عالم أكثر أمناً واستدامة وإضافاً.

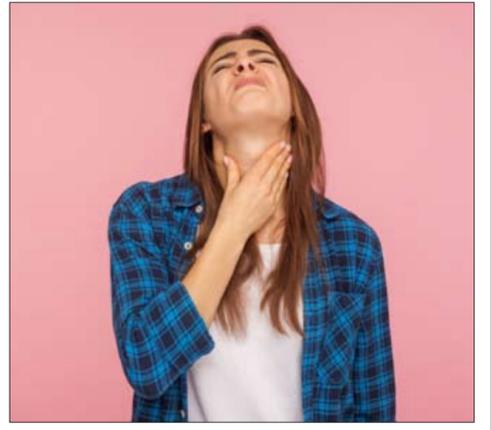
يشمل العرض، الذي يهدف إلى محاكاة التعطش الطفولي للمعرفة، ثماني مقطوعات موسيقية أصلية من تأليف إيه. آر. رحمان، أطلق منها مقطوعتين أثناء حفله في إكسبو 2020 في ديسمبر. وساهمت في كتابة كلمات وشيفانغ، ويشترك فيه الفنان والممثل الهندي الكوميدي جاويد جعفر، المعروف بظهوره في السينما الهندية والمشاركة بصوته في الإصدارات الإقليمية من أفلام ديزني الشعبية.

منوعات الفكر

23

يختلف سبب التهاب اللوزتين من شخص لآخر ويمكن أن يكون ناجما عن فيروس أو عدوى بكتيرية، لذلك من الصعب معرفة ما إذا كان المرض معديا أم لا.

ويمثل التهاب اللوزتين عدوى تصيب اللوزتين في مؤخرة الحلق، ومن المحتمل أن تختلط مع أعراض "كوفيد-19"، ولذلك، قدمت صحيفة "إكسبريس" البريطانية، توضيحا للأعراض الرئيسية لالتهاب اللوزتين عند البالغين.



ما هي الاختلافات الرئيسية بين التهاب اللوزتين العادي أو الناتج عن "كوفيد-19"؟

والسعال المستمر الجديد والجاف والتعب وفقدان حاستي الشم والتذوق. ولذلك، إذا كنت تعاني فقط من ألم في منطقة الحلق ولا تظهر عليك أي أعراض أخرى، فمن المحتمل أن يكون التهاب الحلق حالة ناتجة عن عدوى أو مرض آخر غير كورونا. وإذا كان لديك أي أعراض مشابهة لأعراض "كوفيد-19"، فمن المفيد إجراء اختبار. ويشار إلى أن التهاب اللوزتين ليس معديا، ولكن معظم الالتهابات التي تسببها (مثل نزلات البرد والإنفلونزا) معدية. يوضح موقع BUPA: "قد تصاب أيضا بالتهاب اللوزتين إذا أصابت بكتيريا المكورات العنقودية حلقك. وتصاب بالعدوى التي تسبب التهاب اللوزتين بنفس الطريقة التي تنتقل بها قطرات البرد الصغيرة التي تنتقل في الهواء عندما تتحدث أو تسعل أو تعطس. ويمكنك أيضا التقاط العدوى إذا لمست سطحًا ملوثًا بالفيروس أو البكتيريا".

الشعور بالتعب - وفي الحالات الأكثر شدة، قد تكون مصابا بغدد متورمة أو مؤلمة في الرقبة ويقع بيضاء ملبنة بالصديد على اللوزتين ورائحة الفم الكريهة. وقد لا يتمكن الأطفال الصغار من وصف شعورهم، لذلك من المهم البحث عن علامات سيلان اللعاب بسبب صعوبة أو ألم البلع أو رفض تناول الطعام أو الانزعاج غير المعتاد. وعادة ما يختفي التهاب اللوزتين من تلقاء نفسه بعد ثلاثة إلى أربعة أيام، مع الكثير من الراحة، والباراسيتامول أو الإيبوبروفين، والمشروبات الباردة والمياه المالحة الدافئة. ومع ذلك، قد تحتاج أيضا إلى بعض المحاليل المطهرة وبخاخات الحلق وأقراص الاستحلاب أو يمكن للطبيب وصف بعض المضادات الحيوية.

ويعد التهاب اللوزتين مرضا شائعا في مرحلة الطفولة، ولكنه يمكن أن يحدث لأي شخص في أي وقت. ويمكن أن يكون التهاب اللوزتين عارضا لنزلة برد أو إنفلونزا شديدة، لذلك من المهم معرفة الأعراض الرئيسية للتأكد من عدم الإصابة بـ "كوفيد-19".

أعراض التهاب اللوزتين عند البالغين

إذا كنت مصابا بالتهاب اللوزتين، فستصبح اللوزتان في مؤخرة الحلق حمراء ومتورمة. الأعراض الرئيسية عند الأطفال والبالغين هي:
- التهاب الحلق
- مشاكل في البلع
- ارتفاع في درجة الحرارة 38 درجة مئوية أو أعلى
- السعال
- الصداع
- الشعور بالمرض
- ألم الأذن



الشائعة التي تدخل الجسم من خلال الفم. وعندما تصاب بالتهاب اللوزتين في الشتاء أو أوائل الربيع، فمن المحتمل أن يكون سببه عدوى بكتيرية مثل المكورات العنقودية المقيحة (التهاب الحلق).

وإذا أصبت بالتهاب اللوزتين في الصيف أو الخريف، فمن المرجح أن يكون سببه فيروس مثل نزلات البرد أو فيروس الإنفلونزا وسيتعافى من تلقاء نفسه. وغالبا ما يحدث التهاب اللوزتين بسبب الفيروسات



5 تغييرات في الفم توحى بحالات صحية أكثر خطورة في الجسم



الفم والصحة الجهازية. وإذا لاحظت المزيد من تقرحات الفم غير المبررة أو تغيرا في مذاق، فقد يكون من المفيد الانتباه إلى الأعراض الأخرى لأمراض الكلى. وقد يكون هذا الشعور بالتعب أكثر أو صعوبة في النوم أو الحاجة إلى التبول كثيرا.

انخفاض الرقم الهيدروجيني إلى تسوس الأسنان الشديد وفقدان الأسنان في نهاية المطاف. وتظهر بعض الأبحاث أيضا أن مرضى الكلى لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بأمراض الكلى، وهي علاقة ثنائية الاتجاه بين صحة

المتوسط أثناء الاختبار أن تقدم دليلا مبكرا على هذه الحالة. وغالبا ما يوصي الخبراء بإجراء اختبار كثافة العظام مع الطبيب في هذه الحالات.

4. مرض القلاع الفموي وفيروس نقص المناعة البشرية نظرا لضعف جهاز المناعة لدى مرضى فيروس نقص المناعة البشرية، فإنهم يصبحون أكثر عرضة للإصابة بمرض القلاع والالتهابات الأخرى الأكثر خطورة.

وتشمل علامات مرض القلاع الفموي تشققات في زوايا الفم، وعدم تذوق الأشياء بشكل صحيح، وطعم مزعج في الفم أو ألم داخل الفم.

5. فقدان الأسنان وأمراض الكلى يمكن أن يسبب مرض الكلى تقرحات الفم، وتغيرات في التذوق، ويمكن أن يتسبب جفاف الفم الناتج عن انخفاض إنتاج اللعاب. وعندما يجف الفم، تزداد الحموضة وقد يؤدي

يشير الخبراء إلى أنه قد يكون من المفيد أن تراقب صحة فمك، وأي تغييرات تحدث فيه، لأنه قد يعني أن خلا ما في جسمك. وسيساعدك التأكد من الحفاظ على المواعيد المنتظمة مع طبيب الأسنان، حيث يمكنه اكتشاف الحالات المتغيرة التي قد تفوتك. ويمكن أيضا معرفة خمس حالات يجب البحث عنها، والتي يمكن أن تكون أساسية في اكتشاف أي مشاكل صحية. وأوضح الخبراء في مركز ExpressDentist عن بعض الحالات الرئيسية التي قد تحذرك بها أسنانك، والتي تشمل:

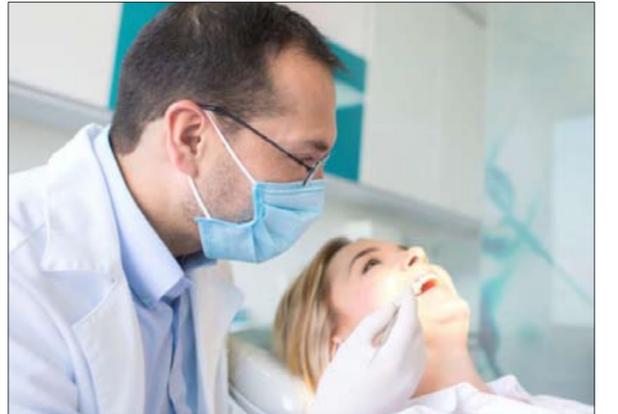
2. اضطرابات الأكل ومينا الأسنان إذا كان اضطراب الأكل يطوي على الفم، فإن أحماض المعدة تغمر الأسنان ويمكن أن تذيب طبقة المينا الصلبة. وقد توفر التغييرات في اللون أو الشكل أو الشفافية أو الحساسية أدلة على مشكلة أساسية يمكن أن تؤدي إلى تسوس واسع النطاق وفقدان الأسنان بمرور الوقت. وقد يكون هذا شيئا يجب أن تبحث عنه لدى الأصدقاء أو العائلة الذين قد تكون قلقا بشأنهم.

3. هشاشة العظام وفقدان الأسنان إذا شعرت أن أسنانك ليثة (أقل كثافة) قليلا من المعتاد، فقد تكون مصابا بهشاشة العظام. ويوفر العظم المحيط بأسنانك الأساس الذي يدعمها.

وفي حين أنه قد يكون من الصعب اكتشاف هذه الحالة في المنزل، فإن أطباء الأسنان وخبراء حفظ الصحة سيكونون قادرين على رؤية تغير نظامي في كثافة العظام بسبب هشاشة العظام. ويمكن للأسنان التي تتحرك أكثر من

1. فقر الدم وشحوب اللثة وعادة إذا لم تؤلم اللثة أو تنزف، فإننا لا نوليها الكثير من الاهتمام. ولكن إذا لاحظت أن لثتك تبدو فجأة شاحبة تماما وتعاني من أعراض أخرى مثل الشعور بالتعب أو الدوار، فقد تكون المتابعة مع الطبيب فكرة جيدة.

يمكن أن يحدث شحوب اللثة بسبب فقر الدم، وغالبا ما يكون بسبب نقص الحديد. وتوجد بعض الاختلافات اللونية بشكل طبيعي، لذا قد يبدو أن اللثة أفتح أو أغمق من غيرها.



ابن طوق؛ تصميم جناح موناكو يترجم الفرص التجارية والاستثمارية المستدامة التي تقدمها الإمارة

ومشاريع الطاقة المتجددة والحلول البيئية المختلفة.

أكد معالي عبد الله بن طوق المري، وزير الاقتصاد، على تميز العلاقات الشرائكية التي تجمع دولة الإمارات وإمارة موناكو، والقائمة على الصداقة والتعاون واحترام المصالح المشتركة.

وقال معاليه: "منذ اللحظات الأولى من التواجد أمام جناح موناكو في إكسبو 2020 بدي، تشعرت وكأنك انتقلت إلى قلب هذه الإمارة الجميلة والمتزدهة بهويتها الوطنية وثقافتها وفنونها وتنوعها الحضاري والبيئي".

وأضاف: "التصميم الذي اعتمده جناح موناكو داخل إكسبو 2020، يقدم فكرة واضحة عن تنوع الفرص التجارية والاستثمارية المستدامة التي تقدمها موناكو، والتقدم الكبير الذي أحرزته على صعيد مجالات البنية التحتية والتطوير العمراني،

ومشاريع الطاقة المتجددة والحلول البيئية المختلفة. جاء ذلك خلال زيارة معالي عبدالله بن طوق المري إلى جناح موناكو بإكسبو 2020، والواقع في منطقة الفرص، ويحمل شعار "موناكو بنطاق 360 درجة - عالم من الفرص". وكان في استقبال معاليه، السيد أنثرت كرويزي، مفوض عام جناح موناكو في إكسبو دبي 2020، والسيد قام بشرح واستعراض الفكرة وراء التصميم المستوحى من صخرة موناكو الشهيرة والشبيهة بالثاها، مع الاستعانة بالألواح الشمسية الكهروضوئية لتكسو الجناح من الخارج وتزوده بالطاقة، في رسالة تعكس تقدم موناكو في استخدامات الطاقة المتجددة وعلى صعيد العلوم والتكنولوجيا والبنية التحتية والرقمية. كما يستعرض الجناح من الداخل تنوع الأنشطة

العقار

25 صندوق النقد العربي يتوقع نمو الاقتصاد العربي بنسبة 5.2% خلال العام الجاري

• أبو ظبي - وام:

قدر صندوق النقد العربي نمو الاقتصادات العربية خلال عام 2021 بنسبة 2.7%، وينحو 5.2% خلال العام الجاري، مقارنة مع نمو متوقع للاقتصاد العالمي يقدر بنحو 5.9 و 4.9% خلال الفترة نفسها وأشار معالي الدكتور عبد الرحمن بن عبد الله الحميدي، المدير العام ورئيس مجلس إدارة صندوق النقد العربي، في كلمته خلال افتتاح أعمال الاجتماع السابع لوكلاء وزارات المالية العربية، الذي عقد أمس الأول "عن بعد"، إلى أن بدء تعاليم الاقتصاد العالمي مع الإصلاحات وحزم الدعم العربية لمواجهة جائحة كورونا التي تجاوزت 340 مليار دولار أمريكي مع نهاية سبتمبر 2021، ساعد على تعزيز فرص التعافي خلال عام 2021. شارك في الاجتماع وكلاء وزارات المالية في الدول العربية وخبراء من صندوق النقد والبنك الدوليين ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، إلى جانب صندوق النقد العربي الذي يتولى الأمانة الفنية لمجلس وزراء المالية العرب. وأكد رئيس صندوق النقد العربي أن التحول الرقمي لعمليات أسواق الأوراق المالية الحكومية أصبح محل اهتمام ودراسة لدى صناع القرار على مستوى العالم والمؤسسات المالية الدولية، لأنه في جذب مستثمرين جدد إلى الأسواق المالية، وتخفيض تكلفة المعاملات، وتعزيز السيولة، ورفع كفاءة البيانات والتقارير والامتثال، إضافة إلى تعزيز فرص اندماج الأسواق المالية وتنشيط المعاملات عبر الحدود. ولفت إلى دراسة معدة من صندوق النقد العربي حول "استراتيجيات التحول الرقمي في أسواق الأوراق المالية الحكومية في الدول العربية"، وإلى نتائج ورقة العمل المعدة من قبل الصندوق حول "رقمنة التحصيل الضريبي في الدول العربية".



تكريم إبراهيم الذهلي في ملتقى الرحالة الأول بالسعودية

• القصيم - السعودية - الفجر:

في حفل كبير "ملتقى الرحالة الأول" أقيم برعاية كريمة من صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز أمير منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، تم تكريم الرحالة والإعلامي الاماراتي إبراهيم الذهلي. وشهد الحفل الذي أقامته جمعية الرحالة السعودية عدد كبير من الامراء وكبار المسؤولين والرحالة المدعوين من دول الخليج والدول العربية.

وحصد الرحالة الإماراتي إبراهيم الذهلي هذا التكريم المتميز ضمن مجموعة من الرحالة الخليجيين لزيارته أكثر من 170 دولة في العالم، وحرصه على تدوين الكثير من الملاحظات عن الأماكن التي زارها، وإبراز الأماكن التاريخية والإنسانية والمناطق الجميلة المتنوعة، بداية في مجلة "أسفار"، التي أسسها في أبوظبي كأول مجلة سياحية متخصصة تصدر في دولة الامارات، ومن ثم في كتاب "أسفاري" الذي دشنته قبل 3 سنوات ويضم معلومات عن 64 دولة زارها.

وتعليقا على هذا التكريم، قال الإعلامي والرحالة إبراهيم الذهلي: "أنتقد بالشكر والتقدير إلى صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز، أمير منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، والقائمين على جمعية الرحالة السعودية على تكريمهم للرحالة الذين ينشرون في إظهار المعلومات المتخصصة والتفاصيل الدقيقة التي تهم السياح عن الدول والبلدان التي يزورونها". وأضاف الذهلي: "لا بد لنا من الاعتراف بأن جائحة كورونا غيرت معالم السفر على جميع الأصعدة، وهذا يمنحنا حافزا كبيرا ورائعا لإعناش السياحة الداخلية والتعرف على المعالم التراثية والطبيعية الرائعة التي تحتضنها دول منطقة الخليج العربي، والحرص على جذب السياحة العالمية إلى دولنا التي لا تقل روعة وجمالا وتراثا عن غيرها من دول العالم".

فقدان شهادات أسهم

العدد	التاريخ
١٢٤٤٨	٢٠٢٢/١/٢١
فقد شهادات أسهم صادرة من الشركة العالمية القابضة ش.م.ج (اسماك) باسم كل من،	
سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719121 - بعدد 12000 سهم	
ورائد محمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719138 - بعدد 3000 سهم	
وسارة محمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719137 - بعدد 3000 سهم	
ومحمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719135 - بعدد 3000 سهم	
ومحمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719123 - بعدد 3000 سهم	
وخالد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719127 - بعدد 3000 سهم	
وهادف سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719126 - بعدد 3000 سهم	
وعلي سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719126 - بعدد 3000 سهم	
وسيف سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719125 - بعدد 3000 سهم	
وعبدالله سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719130 - بعدد 3000 سهم	
وامنة سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719129 - بعدد 3000 سهم	
ومحمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719131 - بعدد 3000 سهم	
وزايد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719132 - بعدد 3000 سهم	
وماك سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719128 - بعدد 3000 سهم	
واحمد سالم علي سالم برطاع الهاملي - شهادة رقم: ASMAK1719133 - بعدد 3000 سهم	
وغياضه عبيد سيف المتصورى - شهادة رقم: ASMAK1719136 - بعدد 3000 سهم	
وعفراء حمد سيف المزروعى - شهادة رقم: ASMAK1719136 - بعدد 3000 سهم	
وماهله سالم راشد المتصورى - شهادة رقم: ASMAK1719122 - بعدد 3000 سهم	
وعلى من يرجىها إرجاعها إلى الشركة المذكورة أو الاتصال على الرقم 0504429022	



بعلاقات تجارية متنامية، حيث سجل التبادل التجاري غير النفطي بين الجانبين، 5.4 مليون درهم إماراتي في عام 2020، فيما تتواجد أكثر من 160 علامة تجارية مسجلة بأسواق الدولة.

والهين والفنون الثقافية والصناعات الإبداعية التي تحتضنها الإمارة، في رحلة عبر عدة طوابق تحاكي شوارع موناكو وحدائقها ومناخها الدافئ. يُذكر أن دولة الإمارات ترتبط مع إمارة موناكو

الإمارات للألمنيوم توظف أكثر من 100 شاب مواطن خلال 2021

• أبو ظبي - وام:

أعلنت شركة الإمارات العالمية للألمنيوم امس عن توظيفها أكثر من 100 مواطن إماراتي خلال عام 2021، متوسط أعمارهم 24 سنة ويعمل حالياً حوالي 1200 مواطن إماراتي في الشركة وتقل أعمار أكثر من 700 منهم عن 35 سنة.

وفي نهاية العام 2021، حافظت الشركة على معدل توظيف المواطنين بنسبته 40% تقريباً. ويعد أن تم توظيف عدد كبير من الوظائف ذات الياقات الزرقاء في الصناعات الثقيلة، تمتلك الشركة حالياً أحد أعلى معدلات التوظيف مقارنة بأي شركة كبرى أخرى. كما أن حوالي 40% من إجمالي 280 من المناصب العليا في الشركة يشغلها مواطنين إماراتيين.

وقال عبد الناصر بن كلبان الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم: "سعدنا بانضمام أكثر من 100 مواطن إماراتي إلى أسرة شركتنا في العام الماضي 2021، غابائهم فئة الشباب ممن هم في مستهل حياتهم المهنية، ونأمل أن نساعد في تطوير وتنمية مهاراتهم وقدراتهم ونموهم



إلى إعداد الشباب الإماراتي لتولي أدوار مهنية وتقنية في أقسام المصاهر ومحطات الطاقة التابعة للشركة. كما دعمت الشركة برنامج التدريب الوطني "مشغل مصر" التابع لها والذي تم تطويره بالتعاون مع هيئة الموارد البشرية في أبوظبي، وتخرج حتى الآن أكثر من 5000 مواطن إماراتي من برامج التدريب الوطنية للشركة منذ بدايتها في عام 1982.

المهني لعقود قادمة"، وأضاف: "تركز الشركة على التوظيف منذ أكثر من 40 عاما، كما تهدف إلى بناء قاعدة من المواهب والإمكانات الشابة من أجل مستقبلنا ومن أجل المساهمة في تنمية اقتصاد دولة الإمارات". جدير بالذكر أنه في العام 2021، نجحت شركة الإمارات العالمية للألمنيوم في توظيف 18 مواطناً إماراتياً في برنامج الخريجين الخاص بها، حيث

هيئة البيئة وإنجي تعلنان انتهاء المرحلة الثانية من مشروع إعادة تأهيل القرم

• أبو ظبي - وام:

أعلنت هيئة البيئة - أبوظبي وإنجي المتخصصة في توفير خدمات الطاقة منخفضة الانبعاثات الكربونية بالشراكة مع شركة هندسة أيجري المتخصصة في حلول هندسة الطائرات بدون طيار والخبراء في مجال استعادة الكربون الأزرق عن إنجاز المرحلة الثانية من مشروع المسوولية البيئية والاجتماعية "الكربون الأزرق" بنجاح والذي يهدف إلى الحفاظ على أشجار القرم في الإمارة.

وتصممت هذه المرحلة نثر أكثر من 35 ألف بذرة من بذور القرم في منطقة الرقفا باستناد تقنية الطائرات بدون طيار المبتكرة للزراعة. وقال أحمد الهاشمي المدير التنفيذي لقطاع التنوع البيولوجي البري والبحري بهيئة البيئة -أبوظبي: "نحن حريصون دائماً على لعب دور مؤثر في معالجة ظواهر تغير المناخ



بما يتماشى مع رؤية الإمارات التي أصبحت الآن رائدة في هذا المجال وعلى الالتزام بالمحافظة على الأنواع النباتية البرية المحلية. وسيساهم مشروع "الكربون الأزرق" في تحقيق هذه الأهداف بالإضافة إلى رؤية حكومة دولة الإمارات الرامية إلى بلوغ صفر انبعاثات كربونية بحلول العام 2050".

التي يصعب الوصول إليها وزراعتها بالطرق التقليدية وبالتالي رفع نسبة النجاح إلى 35% الأمر الذي يشكل مكسباً لنا بالشراكة مع إنجي". من جانبها قالت فلورنس فونتاني نائبة الرئيس التنفيذي للاتصالات والاستدامة في إنجي أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا: "إن إعادة تأهيل النظم البيئية لأشجار القرم تعد طريقة فعالة للتخفيف من تداعيات تغير المناخ والحفاظ على الموائل الطبيعية والتنوع البيولوجي.

يشار إلى أن مشروع إعادة تأهيل أشجار القرم انطلق في العام 2020 في تجربة ناجحة تمثلت بزرع نحو هكتار من الأراضي على الخط الساحلي باستخدام طائرات بدون طيار صُممت خصيصاً لنثر بذور القرم، ويتم مراقبتها ورصد نموها شهرياً وعلى مدار العام لتقييم نجاحها وضمان بقائها حية.

أما المرحلة الثانية من المشروع فشملت استخدام المزيد من الطائرات بدون

مصدر وميترا ابارا تؤسسان سولار راديانس لتوفير حلول طاقة متجددة في إندونيسيا

• أبو ظبي - وام:

أعلنت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر" إطلاق مشروع مشترك مع شركة "بي ميترابارا أديبارانا" وهي مجموعة تركز على قطاع الطاقة وذلك لتعزيز توفير حلول الطاقة المتجددة في القطاعين التجاري والصناعي اللذين يشهدان نمواً متسارعاً ضمن سوق الطاقة المتجددة بإندونيسيا.

فقد جرى الإعلان عن شركة "بي تي مصدر ميترا سولار راديانس" التي ستعمل تحت العلامة التجارية "سولار راديانس" خلال مراسم أقيمت على هامش فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة 2022.

شهدت مراسم حضور أنجيلا سيودجانا من مجموعة "باراوتي"، الشركة في "ميترابارا"، وهيدنيومي كوداما، مدير عام إدارة حلول الفحم والطاقة في "إديميسو"، والشريكة أيضاً في "ميترابارا"، وخير الدين، الرئيس التنفيذي لشركة "ميترابارا"، ومن جانب مصدر فواز الحمري، المدير التنفيذي بالإدارة للطاقة النظيفة في الشركة.

وقال سعادة عبدالله سالم الظاهري سفير الدولة لدى الجمهورية الإندونيسية ورابطة الآسيان: "تسعى الإمارات وإندونيسيا لتحقيق أهداف مشتركة تتعلق

بالسوق المحلية وقطاع الطاقة المتجددة الإندونيسي. كانت "مصدر" قد دخلت السوق الإندونيسية في عام 2020 وأسست مشروعاً مشتركاً مع شركة مارق الكهربياء "بي تي جوا بالي"، إحدى الشركات التابعة لشركة الكهرباء الحكومية في إندونيسيا، وذلك بهدف تطوير محطة الطاقة العائمة للطاقة الشمسية الكهروضوئية، وهي أول مشروع للطاقة الشمسية العائمة في البلاد، وواحدة من أكبر المشاريع في العالم.

السوق، ستضمن توفير أفضل حلول الطاقة لعملائنا". وستساهم شركة "سولار راديانس" في توسيع أنشطة "مصدر" ضمن إندونيسيا، ودعم أهدافها في مجال المناخ والطاقة النظيفة.. وفي حين تسعى إندونيسيا لتوفير ما لا يقل عن 51 في المائة من الطاقة عبر مصادر متجددة بحلول عام 2030، والتوقعات بنمو سريع للقطاع التجاري والصناعي فإن الشركة الجديدة من شأنها أن تعزز خبرة مصدر ومعرفتها

الكربونية، فإن توافر مصادر متجددة لتوليد الطاقة أصبح أحد العوامل المهمة لتعزيز فرص الاستثمار، غير أن إندونيسيا لا تزال بعيدة عن نظيراتها في المنطقة في هذه المجال ونأمل أن تساهم الشركة الجديدة في تسريع تنفيذ حلول الطاقة الشمسية في إندونيسيا، خاصة وأن البلاد تتمتع بموارد وفيرة للطاقة الشمسية لا يتم استثمارها بالشكل الأمثل، وبالاتحاد مع خبرات شركتي "مصدر" و"ميترابارا" الفريدة من نوعها في

بالمعمل المناخي وتنوع مزيج الطاقة. كما أن لدى الدولتين رؤية مشتركة حول تطبيق ممارسات أكثر مراعاة للبيئة، وبناء مستقبل أكثر استدامة، ويمثل هذا المشروع المشترك خطوة نحو تحقيق تلك الأهداف، وتحقيق نمو اقتصادي مستدام، وستعمل دولة الإمارات من خلال مصدر، على المساهمة في دعم رحلة تحول الطاقة في إندونيسيا، كما تتطلع إلى المزيد من التعاون المثمر في المستقبل.

من جانبه قال فواز الحمري إن شركة "سولار راديانس" ستساهم في دعم جهود تنوع مصادر الطاقة لعملائنا في القطاعين التجاري والصناعي بإندونيسيا.. إلى جانب المساهمة بشكل إيجابي في تعزيز العمل المناخي.

وقال إن العملاء المحليين والدوليين في إندونيسيا بحاجة للحصول على مزيد من الطاقة المتجددة من أجل تحقيق أهدافهم في مجال الحياد المناخي، وتتطلع إلى العمل مع "ميترابارا" لخدمة هذا الجزء من السوق وتوسيع أنشطتنا داخل أندونيسيا والمنطقة ككل وسعدنا أن نقدم دعماً لتحقيق أهدافنا المناخية المشتركة وتعزيز الجهود الرامية للتخلص من الانبعاثات الكربونية".

من جهة قال خير الدين: "في ظل تزايد حاجة الشركات للتقليل من بصمتها



الفجر

26

كهرباء ومياه دبي تنال شهادة كابتامارك للإبتكار من المعهد البريطاني للمعايير

دبي-أم:

حصلت هيئة كهرباء ومياه دبي على شهادة "كابتامارك للإبتكار" التي يقدمها المعهد البريطاني للمعايير لتكون بذلك أول جهة رائدة تنال هذه الشهادة على المستوى العالمي ضمن مجال المؤسسات الحكومية.

وأعرب معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي عن اعتزازه بهذا الإنجاز العالمي الجديد الذي يسلم الضوء على تميز الهيئة وجهودها المتواصلة لرسم ملامح مستقبل جديد للمؤسسات الخدمية حول العالم عبر تبني الابتكار كنهج مؤسسي راسخ.

وأضاف: "تعمل على تحقيق توجيهاً صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" ورؤى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة التي لا تستشرف المستقبل فقط وإنما تصنعه ولا ترضى سوى بالمركز الأول في جميع المجالات".

وأوضح أن الهيئة تعتمد على الابتكار بوصفه ركيزة أساسية في عملها ونهجها المؤسسي وتمضي بخطى واثقة نحو الاستعداد للتحسين سنة القادمة وبناء مستقبل مستدام وضمان التطوير المستمر تحقيقاً لأهداف مئوية الإمارات 2071 لجعل دولة الإمارات أفضل دولة في العالم ونسجاً مع الاستراتيجية الوطنية للإبتكار لجعل دولة الإمارات من أكثر الدول ابتكاراً في العالم والانتقال بها إلى مرحلة جديدة يتم فيها بناء ونشر ثقافة الابتكار بين المؤسسات والأفراد والتركيز على عدد من القطاعات التي ستقود عملية الابتكار في المستقبل ومن بينها قطاع الطاقة المتجددة والتقليدية.

ولفت إلى أن ابتكارات الهيئة ومشروعاتها المتطورة أسهمت في تحقيق العديد من النجاحات والإنجازات التي وضعها في مصاف المؤسسات الأكثر تميزاً على مستوى العالم وترسخ تنافسيتها على المستوى العالمي.. مشيراً إلى أن الهيئة توفر بيئة عمل محفزة تشجع الموظفين على الإبداع وتستخدم أحدث التقنيات في مجال عملها لتوفير خدمات الكهرباء والمياه وفق أعلى معايير التوافقية والاعتمادية انسجاماً مع رؤيتها في أن تكون مؤسسة رائدة عالمياً مستدامة ومبتكرة.



«دو» تطور حلول اتصال جديدة لتمكين التحول الرقمي للمؤسسات عبر شبكتها من الجيل الخامس

دبي-أم:

أعلنت «دو» التابعة لشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة إبرام شراكة جديدة مع «إنتل» شركة التكنولوجيا متعددة الجنسيات لتطوير نموذج أولي وإطلاق حل جديد ومبتكر يستند إلى شبكة «دو» الخاصة والمستقلة من الجيل الخامس بهدف توفيره للمؤسسات عبر مختلف القطاعات الاقتصادية في دولة الإمارات لتمكينها من رحلة تحولها الرقمي. وستدمج «إنتل» وفق الشراكة الجديدة هذه الجهود من خلال توفير مجموعة من التقنيات والأنظمة والبرمجيات الرئيسية مثل برمجيات أوتومات Intel FlexRAN وتقنية Intel Smart Edge Open و Intel Xeon Distribution و Intel Xeons و D processor الحديث والمتقدم. وقال سليم البلوشي الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في دو: سيرنا توقع هذه الشراكة المتميزة مع إنتل والتي تأتي في إطار خططنا واستراتيجياتنا لتسخير الإمكانيات التي تتمتع بها التقنيات الناشئة مثل الجيل الخامس وغيرها من التقنيات والخدمات الذكية التي يمكن الاستفادة منها عبر شبكتنا الخاصة والمستقلة من الجيل الخامس بما يؤهلنا توفير حلول اتصال مبتكرة لعملائنا من المؤسسات». وأضاف: "أثبتت إنتل لسنوات عديدة قدراتها التكنولوجية لا سيما فيما يتعلق بتمكين حلول الاتصال الشاملة وتطلع إلى الاستفادة من خبراتها ومحفظتها تقنياتها وبرمجياتها لتحقيق أهدافنا الرامية إلى تمكين المؤسسات في دولة الإمارات من مواكبة متطلبات المستقبل الرقمي".

أبو ظبي-أم:

استضافت دائرة الطاقة - أبو ظبي بالتعاون مع الجمعية الكندية للهيدروجين وخطايا الوقود ومجلس صناعات الطاقة النظيفة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في أبو ظبي أمس منتدى "كندا تطور عالم الطاقة النظيفة - الهيدروجين وإزالة الكربون. جاء عقد المنتدى خلال فعاليات القمة العالمية لطاقة



خلال جلسة نقاشية في جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي

تمكين 340 ألف امرأة عالمياً عبر برنامج العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي التابع لـ «نماء» وهيئة الأمم المتحدة للمرأة

الشارقة-الضج:

أسهمت المهارات والموارد والفرص التي وفرتها «نماء» للارتقاء بالمرأة و«هيئة الأمم المتحدة للمرأة» بتمكين ما يزيد عن 340 ألف امرأة حول العالم من المشاركة المتكافئة في الأسواق، ودعم نمو الاقتصاد العالمي، من خلال برنامج العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي المشترك بين الجانبين.

جاء الإعلان عن ذلك خلال جلسة نقاشية استضافها «جناح المرأة» في معرض «إكسبو 2020 دبي» ضمن فعاليات «أسبوع الأهداف العالمية» وحملت عنوان «العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي كاستراتيجية تحويلية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة»، حيث سلطت الجلسة الضوء على أهمية هذه العمليات ودورها الاستراتيجي في تمكين رائدات الأعمال من بناء عالم أفضل. وناقشت «نماء» سبل الارتقاء بدور وساهمة المرأة ودعم اقتصادات الدول من خلال تعزيز السياسات المراعية للنوع الاجتماعي، وتناولت الممارسات الناجحة في دول مختلفة حول العالم منها دولة الإمارات وجنوب أفريقيا، مؤكدة أهمية العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي ودورها الرئسي في تحقيق الأهداف رقم 5، 8، و12 من أهداف التنمية المستدامة. وشهدت الجلسة مشاركة كل من سعادة فيصل الحمادي، الوكيل المساعد لريادة الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة بالإبارة في وزارة الاقتصاد، والدكتورة موزة الشحي، مدير مكتب اتصال هيئة الأمم المتحدة للمرأة لدول مجلس التعاون الخليجي، ورئيس شركة دينتوز، ونهال حشيش، مدير مشتريات أول، شركة بروكتر أند غامبل.

العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي: الطريق نحو التمكين الاقتصادي وتأكيذاً على التزام «نماء» ومنظومة متكاملة لتمكين المرأة، دعيت سعادة ريم بن كرم، مدير «نماء» للارتقاء بالمرأة الجهات المعنية وأصحاب المصلحة في القطاعين الحكومي والخاص تطبيق الحلول العملية التي أفزرتها التجارب الناجحة التي تقدمتها الجلسة والاستفادة منها في اتخاذ

المتطلبات". وأضافت: "يجري العمل على تلبية هذه المتطلبات من خلال سلسلة من الدورات التدريبية في إطار البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة الذي وصلت نسبة مشاركة المشاريع المملوكة للنساء فيه إلى 30%".

وبدوره قال مهيري مبن جاريسا، رئيس مجموعة الشرق الأوسط للطاقة والنقل والبنية التحتية لدى شركة دينتوز: "يعتبر قطاع الطاقة من القطاعات التي اقتصر على الرجال لفترة طويلة، ما يتطلب جهوداً كبيرة نحو تعزيز مساهمة المرأة في القوى العاملة وفي سياسات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي ضمن هذا القطاع، كما أن قطاع الطاقة المتجددة والتكنولوجيا النظيفة يقدم إمكانيات وفرص هائلة للمشاريع التي تملكها السيدات للاستفادة من برامج عمليات الشراء إلا أن ذلك لم يتحقق إلى الآن".

ودعا جون بلوذية، المستشار القانوني الأول في شركة دينتوز، أصحاب القرار والمؤثرين الاقتصاديين من الرجال ليكونوا شركاء داعمين لجهود الارتقاء بمشاركة المرأة في النشاط الاقتصادي سواء عبر برامج عمليات الشركات المراعية للنوع الاجتماعي أو على صعيد تعزيز الدور الاقتصادي وحقوق الإنسان، وقال: "يعتبر تفعيل دور المرأة في الاقتصاد وحماية حقوقها خطوة أساسية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة".

بدوره، قالت نهال حشيش، مدير مشتريات أول في شركة بروكتر أند غامبل: "تعمل الشركة وفق رؤية تهدف إلى تحقيق تغيير إيجابي في المجتمعات التي تعمل فيها، حيث بلغت نسبة التعاقد مع الشركات التي تملكها سيدات 7%، متجاوزة بذلك المعدل العالمي البالغ 4%، وتتطلع إلى المساهمة في المزيد من المبادرات لتحفيز المؤسسات والشركات على تبني منهجيات فاعلة لتعزيز عملياتها". واختتمت الجلسة بورشة عمل قدمها مكتب اتصال هيئة الأمم المتحدة للمرأة لدول مجلس التعاون الخليجي، للمعاملين في مجال العمليات المتعلقة بعمليات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي وأثية تطبيقها في مؤسساتهم، إلى جانب تزويدهم بالأدوات اللازمة لتحقيق تغيير إيجابي مؤثر في هذا المجال، كما سلطت الورشة الضوء على أهمية تبني عمليات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي في المؤسسات وكيفية الاستفادة من البيانات لرصد التقدم المحرز على هذا الصعيد.



أنظمة شراء أكثر مراعاة للنوع الاجتماعي

وحول دور سياسات عمليات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي في تعزيز فرص المرأة وتمكينها اقتصادياً، قالت جايد كوكران، مديرة برنامج المبادرات الرئيسية "تحفيز تكافؤ الفرص لرائدات الأعمال" في كل من جنوب أفريقيا ودولة الإمارات والمنطقة، التابع لهيئة الأمم المتحدة للمرأة: "في إطار البرنامج وبدعم من «نماء»، تعمل على تمكين 20 ألف امرأة بشكل مباشر في جنوب أفريقيا والإمارات من خلال 50 شركة ومؤسسة في الإمارات وجنوب أفريقيا بتطوير وتحسين ممارسات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي لديها".

وأضافت: "ومن خلال تقديم المشورة حول السياسات والدعم الفني والبيانات والأدلة والمعارف، أسهمت «نماء» في التمكين الاقتصادي لأكثر من 340 ألف امرأة على المستوى الدولي، إلى جانب تعزيز جهود هيئة الأمم المتحدة للمرأة لمساعدة 536 شركة حكومية ومنظمة حول العالم على تنفيذ سياسات وممارسات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي". وفي معرض مناقشة التوجهات الناشئة في مجال عمليات الشراء المراعية للنوع الاجتماعي في القطاعين العام والخاص، قالت رغد الجفيمان، خبيرة مشاريع في مكتب وزير الدولة لريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة في وزارة الاقتصاد: "وصلت إيرادات الشركات المملوكة للنساء في دولة الإمارات إلى 100 ألف دولار سنوياً، أهمية الوعي بأهمية التوازن في توزيع المشتريات والعقود وزيادة نصيب الشركات والمشاريع والأعمال التي تديرها المرأة، إلى جانب التدريب اللازم لتلبية هذه

وأسهمت بتمكين رائدات الأعمال في مختلف القطاعات من توسيع نطاق الأعمال التجارية في دولة الإمارات. وشدد الحمادي على أن التزام دولة الإمارات بدعم المرأة وتطويرها في كافة المجالات أثمر بوصول 23 رائدة أعمال إماراتية إلى قائمة مجلة فوربس لأقوى 100 رائدة أعمال في الوطن العربي لعام 2020. وأضاف: "يتم إطلاق أول جناح للمرأة في معرض إكسبو العالمية مثالا للتمكين من إيماننا الراسخ بأن تمكين المرأة عامل رئيسي لازدهار المجتمعات". وفي عرض تقديمي افتراضي، كشفت الدكتورة أوليف شيسانا، مستشار الخاص لرئيس جنوب أفريقيا ورئيسة الفريق الوطني للعمليات الشرائية التفضيلية، عن تجارب دولة جنوب أفريقيا وخبراتها، وبشكل خاص الخطة الاستراتيجية الوطنية لمكافحة العنف الموجه ضد النساء، و"الجمعية الاقتصادية النسائية". وأكدت أن "إحدى الركائز الأساسية للخطة الاستراتيجية الوطنية تحدد القوة الاقتصادية بوصفها عاملاً مهماً لتحقيق المساواة الاقتصادية للمرأة، وتحفز مؤسسات القطاع العام على تطوير وتنفيذ آليات فاعلة لتسريع مسار عقود العمليات الشرائية مع الشركات التي تملكها النساء، في حين تولد الجمعية الاقتصادية النسائية على ضرورة مشاركة رائدات الأعمال في سلاسل القيمة لتعزيز التنمية الاقتصادية المستدامة". ودعت الدكتورة أوليف شيسانا لتبني نماذج أكثر شمولاً وتكاملاً لتكون قادرة على الاستجابة لواقع المرأة وإزالة الحواجز التنظيمية والهيكليّة، وأضافت: "ينبغي أن يكون تسهيل العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي هدفاً لتكافة المهارات الوطنية الرامية لدعم المرأة".

قرارات مدروسة في مجال العمليات الشرائية من شأنها المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. وأضافت: "تهد ريادة الأعمال الطريق أمام الكثير من النساء نحو التمكين الاقتصادي، ولهذا السبب تعد جلسة اليوم حدثاً مهماً يهدف لتعزيز الالتزام ببناء الشركات وتحقيق التطلعات وتمكين رائدات الأعمال". من جانبها، قالت الدكتورة موزة الشحي، مدير مكتب اتصال هيئة الأمم المتحدة للمرأة لدول مجلس التعاون الخليجي: "عمليات الشراء تشكل فرصة لتعزيز التواصل وبناء العلاقات المثمرة"، واستعرضت أهمية الشركات الرامية إلى تسهيل إدماج الشركات الإمداد، ودورها في تمكين أكثر من 2500 رائدة أعمال في دولة الإمارات من خلال التدريب المنظم وجلسات الإرشاد والتوجيه التي زودتهن بالمعارف والأدوات اللازمة لتعزيز وصولهن إلى فرص العمليات الشرائية.

سياسات متكاملة

وستدامة في دولة الإمارات، بدوره، أكد سعادة فيصل الحمادي، الوكيل المساعد لريادة الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة بالإبارة في وزارة الاقتصاد، على أهمية مشاركة رائدات الأعمال في سلاسل القيمة لتعزيز التنمية الاقتصادية المستدامة". ودعت الدكتورة أوليف شيسانا لتبني نماذج أكثر شمولاً وتكاملاً لتكون قادرة على الاستجابة لواقع المرأة وإزالة الحواجز التنظيمية والهيكليّة، وأضافت: "ينبغي أن يكون تسهيل العمليات الشرائية المراعية للنوع الاجتماعي هدفاً لتكافة المهارات الوطنية الرامية لدعم المرأة".

الإمارات وكندا تعززان التعاون في مجال الهيدروجين وإزالة الكربون

خلال وقود الهيدروجين.. وتهدف استراتيجية الهيدروجين في كندا إلى تطوير اقتصاد الوقود النظيف بقيمة 50 مليار دولار، والوصول إلى أهدافها للأبعثات الصافية الصفرية بحلول عام 2050. من خلال دعم سلسلة قيمة الهيدروجين منخفضة الكربون من إنتاج الهيدروجين إلى تقنيات التخزين والنقل، وكذلك تطوير تطبيقات الاستخدام.

ش.ع.م، و"هاثس"، و"ساكري-ديفي" للأعمال الهندسية، بالإضافة إلى مجموعة من الشركات من الإمارات، وهي: مصدر، ومبادلة، وقمر للطاقة، و"ترانس إنجي". وتعد كندا اليوم موطناً لأكبر مصنع هيدروجين أخضر في العالم، وتتمتع بإمكانة رائدة في مجال تطوير

والإمارات، ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على نطاق أوسع، وبما يعزز من فرص إرساء الشركات المستقبلية. واشتملت قائمة الخبراء المتحدثين من القطاع الخاص على عدة شركات من كندا هي "كربون كونيكت"، و"سي إس إن توليدج"، و"إدمونتون جولوبال"، و"كينت راندة لإنتاج كل من الهيدروجين الأزرق والأخضر، نظراً للمسئتي العالمي من الإشعاع الشمسي الذي يمكن التنويع به مشيراً إلى ما يتوفر لديها من المساحات الأرضية، وانخفاض تكلفة الطاقة المتجددة، والاحتياطات الكبيرة من المركبات الحاملة للهيدروجين، وقدراتها الصناعية على نطاق سلسلة قيمة الطاقة، وبنيتها التحتية المتطورة، وخبرتها في تصدير المواد القابلة للاشتعال، وموقعها الاستراتيجي بين أهم وأكبر أسواق الطلب والأهم من ذلك قدراتها التمويلية الضخمة ومرونة أطرها التنظيمية لتشجيع الاستثمار الأجنبي.

التعاون والشركات للارتقاء بقدرات بلدينا في مجال الطاقة النظيفة مع تقليل التأثيرات المناخية". من جانبه ألقى سعادة المهندس أحمد محمد بالعاجر الرميثي وكيل دائرة الطاقة - أبو ظبي كلمة رئيسية أوضح فيها دور الهيدروجين في تعزيز الخطط المستقبلية للتحول في قطاع لطاقة في أبو ظبي وأكد أنه "مثل العديد من البلدان حول العالم تقف الإمارات وكندا على مفترق طرق بشأن الطاقة وتغير المناخ، مع تركيز خطط التنمية الوطنية على إعادة هيكلة عملياتنا وتجديد أنظمة الطاقة لدينا نحو اقتصادات مستدامة منخفضة الكربون. ويظهر الهيدروجين كخيار قابل للتطبيق للطاقة النظيفة، وتتمتع أبو ظبي بمزايا واضحة لإطلاق إمكانات إزالة الكربون من هذا الوقود الأخضر. وقال إن إمارة أبو ظبي تعد منصة

افتتح المنتدى معالي جيري هاريسون، وزير التجارة وتنمية الصادرات لكندا، واستقطب الجهات الكندية وسعادة جان فيليب لينتو، الفصّل العام لكندا في دبي والإمارات الشمالية وبمشاركة خبراء متخصصين من الإمارات وكندا بهدف تعزيز التعاون الوثيق والمتبادل في مجال الهيدروجين وإزالة الكربون. وقال معالي المهندس عويضة مرشد علي المرر، رئيس دائرة الطاقة - أبو ظبي: "يسعدنا مناقشة أهم الإنجازات الرئيسية التي حققتها الإمارات وكندا في تنوع مصادر الطاقة والاستثمار في التقنيات النظيفة الجديدة مثل الهيدروجين، بما يعزز جهود إزالة الكربون لتحقيق نمو مستدام في المستقبل". وأضاف معالي: "أستأنا إلى العلاقات التجارية والاقتصادية القوية بين البلدين لتطرح إلى تعزيز آفاق

استضافت دائرة الطاقة - أبو ظبي بالتعاون مع الجمعية الكندية للهيدروجين وخطايا الوقود ومجلس صناعات الطاقة النظيفة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في أبو ظبي أمس منتدى "كندا تطور عالم الطاقة النظيفة - الهيدروجين وإزالة الكربون. جاء عقد المنتدى خلال فعاليات القمة العالمية لطاقة



الغرفة

27 محافظ مصرف الإمارات المركزي يلتقي نظيره اليمني في أبوظبي

•• أبو ظبي-وام:

التقى معالي خالد محمد بالعمى محافظ مصرف الإمارات المركزي في أبوظبي أمس الأول معالي أحمد بن أحمد غالب سعيد محافظ البنك المركزي اليمني بحضور عدد من كبار المسؤولين من الجانبين. بحث الجانبان خلال اللقاء علاقات التعاون بين دولة الإمارات العربية المتحدة والجمهورية اليمنية، وسبل تنميتها وتعزيزها في المجالات المالية والمصرفية، بما يخدم المصالح المشتركة للبليدين الشقيقين، ويسهم في تحقيق تطلعاتهما المشتركة.

وناقش الطرفان آليات تعزيز العلاقات الثنائية في مجال الإشراف والرقابة وتبادل المعرفة وتدريب الكوادر إضافة إلى نقل الخبرات في شأن مواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل التنظيمات غير المشروعة. وأكد الجانبان أهمية تطوير العلاقات الثنائية بين مصرف الإمارات المركزي والبنك المركزي اليمني بما يسهم في توسيع آفاق التعاون الاقتصادي بين البلدين، لاسيما في المجالات التجارية والاستثمارية.

وقال معالي خالد محمد بالعمى، محافظ مصرف الإمارات المركزي: "ندعم تعزيز التعاون مع البنك المركزي اليمني في العديد من المجالات ذات الاهتمام المشترك، لاسيما نقل الخبرة والمعرفة لتطوير العمل المالي والمصرفي في اليمن الشقيق".

غرفة أبوظبي تبحث تعزيز الأعمال مع وفد جزائري

•• أبو ظبي-وام:

بحث سعادة عبدالله محمد المزروعى رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة صناعة أبوظبي خلال لقائه في مقر مبنى الغرفة سعادة خميسي عريف، سفير الجمهورية الجزائرية لدى الدولة والوفد الدبلوماسي المرافق له سبل تعزيز التعاون والتبادل التجاري بين قطاع الأعمال في إمارة أبوظبي ونظيره في الجزائر، واستشراف آفاق تطويرها بما يسهم في تعزيز مجالات الاستثمار المشترك. حضر اللقاء سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة أبوظبي.

وتم تعريف السفير بخدمات غرفة أبوظبي، واستعراض ما توفره لأعضائها، فضلاً عن المبادرات المبتكرة التي تنفذها غرفة أبوظبي لدعم مجالات العمل الاقتصادي. لاسيما وأن إمارة أبوظبي تعتبر بيئة خصبة لإنشاء الأعمال ونموها، وتشكل للمستثمرين بيئة استثمارية متطورة، مما يجعلها حافزاً كبيراً للاستثمارات الجزائرية الهادفة إلى تحقيق التنوع الاقتصادي وتنويع الأسواق التصديرية المتاحة أمام منتجاتها باتجاه الأسواق الآسيوية.

وأكد المزروعى أن غرفة أبوظبي حريصة على تكثيف التعاون المتبادل وتعزيز العلاقات التجارية والاستثمارية، بما يخدم بيئة الأعمال والمستثمرين الإماراتيين والجزائريين.



على هامش زيارة لوفد نسائي أوروبي للاطلاع على مزايا الاستثمار بالشارقة

غرفة الشارقة توقع مذكرة تفاهم مع الرابطة النسائية الأوروبية لتعزيز العلاقات التجارية وتنمية التعاون المتبادل

•• الشارقة-الفجر:

وقعت غرفة تجارة وصناعة الشارقة مذكرة تفاهم مع الرابطة النسائية الأوروبية، تهدف إلى تعزيز العلاقات التجارية وتنمية التعاون المتبادل، فضلاً عن ترويج وتشجيع الفرض الاستثمارية المتاحة لدى كل جانب، وذلك على هامش زيارة وفد من الرابطة لقرى الغرفة بهدف الاطلاع على مزايا الاستثمار بالشارقة والفرص الواعدة والمتاحة في مختلف قطاعاتها الاقتصادية ومجالاتها الحيوية بوصفها مركزاً اقتصادياً وتجارياً رائداً على مستوى المنطقة. وجرت مراسم توقيع المذكرة مؤخراً من قبل سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة

الشارقة، وسعادة بوليا ستارك رئيسة الرابطة النسائية الأوروبية، بحضور سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة الشارقة، وعبد العزيز شطاف مساعد المدير العام لتطوع الاتصال والأعمال، وفاطمة خليفة المقرب مديرة إدارة العلاقات الدولية بغرفة الشارقة، وأعضاء الوفد المكون من 45 سيدة أعمال من مختلف القطاعات التجارية والصناعية، إلى جانب عدد من المسؤولين من الغرفة. وبموجب مذكرة التفاهم سيعمل الطرفان على تشجيع تبادل الوفود التجارية والمباحثات في مجالي التصدير والاقتصاد ودعم متابعة الزيارات لهذا الغرض، فضلاً عن التنسيق لتأسيس وتوسعة شبكة تجارية تسهل تداول فرص الأعمال المتاحة لدى البلدين وبين أعضاء الغرفتين،

إلى جانب تبادل البيانات التجارية والإحصاءات وتفعيل أنشطة البحث المشتركة بالإضافة إلى المشاركة في الفعاليات والعروض والمبادرات الاقتصادية لدى كل جانب.

حواضر وتسهيلات

وأعرب سعادة عبد الله سلطان العويس، عن ترحيب الغرفة بهذه المذكرة التي تسهم في التعريف بأهمية إمارة الشارقة للشركات الأوروبية الناشئة التي تتطلع إلى التوسع في أسواق منطقة الشرق الأوسط وتشجيعها على تأسيس أعمال في الإمارة، نظراً لما توفره من حواضر وتسهيلات وبيئة اقتصادية ملهمة ورائدة إقليمياً تعتبر من الأسرع تطوراً ونموً وافتتاحاً على مختلف أسواق العالم، مؤكداً أن

العقد ١٣٤٤٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيد رقم ٢٠٢٧/٧٩٦٨/٢٠٢٧ تنفيد تجاري
المنظورة في: دائرة التنفيد الثالثة رقم ١٨٥
موضوع التنفيد: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢١٨٨/٢٠٢١ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتفد به وقرره (٢٥٥١٩) درهم شامل الرسوم والصاريف.
طالب التنفيد: اندراكيس افانوريزي سيرفيسز ج.م.م.
عنوانه: الامارات - امارة دبي - رقة البطين - دريه دبي - شارع الخال مكتوم - مبنى ام اناورز - شقة ١٢٠٣
المطلوب اعلانه: ١- ام بي اف لإدارة الشركات والإسكان ش.م.م - صفته - منفذ ضد
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى الموضوعية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقرره (٢٥٥١٩) درهم إلى طالب التنفيد أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

العقد ١٣٤٤٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢١
اعلان بالنشر
اعلان استئناف تجاري
٢٣٨٧ / ٢٠٢١
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المستأنف ضد/ ١- خالد وجدى أبو المعاطي عيده - مجهول محل الإقامة
بما أن المستأنف/ جوزيف كليندنيست
ويملكه /يدر عبدالله خميس عبدالله
قد أستأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٧٠ / ٢٠٢١ تجاري كلي
وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣-٢٠٢٢-١٠ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً
بقاعة التقاضي عن بُعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجرى محاكمتم غيابياً.
رئيس القسم

العقد ١٣٤٤٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢١
اعلان بالنشر
اعلان تجاري جزئي
٢٠٢٢ / ٤١
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعى عليه/ ١- ... توفين للسباحة ش.م.م. - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعى/ الزوار لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة ش.م.م.
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المتنازع ضده بسداد مبلغ وقرره ٧٨٨٨ سبعة وسبعون ألفاً وثمانمائة وتسعة وثمانون درهماً وإماراتياً والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢-١١-٢٥ الساعة ٩:٠٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بُعد. لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

العقد ١٣٤٤٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢١
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ١٨٣/٢٠٢١/١٦١ عقاري كلي
المنظورة في: الدائرة الكلية الأولى رقم ٩٦
موضوع الدعوى: ا حالة القضية رقم ٤٠٧/٢٠٢١ استئناف عقاري من محكمة الاستئناف الى محكمة أول درجة.
البراز برت فنسنتشتي ليمتد
عنوانه: الوكالة خارج الدولة في جمهورية جزر مارشال والتحدة موطناً مختار لها في الدولة مكتب وكيلها القانوني - خير الله للمحاماة والاستشارات القانونية - والكانن في امارة دبي الخليج التجاري
المطلوب اعلانهما: ١- امانجيلداي ماكشوف - ٢- اولغا شارنوفسكي - صفته - مدعي عليه
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها حالة القضية رقم ٤٠٧/٢٠٢١ استئناف عقاري من محكمة الاستئناف الى محكمة أول درجة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١/٢٥ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم



منوعات الفجر 30

يُنظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة بنسخته السادسة بين 9 و15 فبراير المقبل

اكسبوجر 2022 يستضيف 70 مصوراً عالمياً في 28 جلسة حوارية و25 ورشة عمل و45 معرضاً ويطلق قمة بيئية

الإعلامي لحكومة الشارقة: "يمثل لقاء اليوم إعلاناً عن مرحلة جديدة في مسيرة مهرجان اكسبوجر الدولي للتصوير (اكسبوجر)، ففي هذا العام نعرض دور المهرجان كمنصة لبحث ومناقشة قضايا تتعلق بمستقبل الكوكب والبشرية برؤى وتجارب مصورين وفناني وفنانات، وأن فنحن نؤمن أن الصورة قوة تغيير كبيرة، وأن المصورين صناع رأي وحمل رسالة". وأضاف علاي: "يقدم مهرجان (اكسبوجر) من خلال فعالياته المتنوعة، رؤية الشارقة ومشروعها الثقافي الكبير، الذي أسسه على مدى أكثر من أربعين عاماً، صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حيث يتميز المهرجان بالقضايا التي يتناولها، والفن الذي يحتفي فيه والتصميم المتميز الذي يعرضها من خلال أنشطته وبرامجه ومعارضه التي تتسع عاماً بعد عام، فضلاً عن احتضانه للمصورين المبدعين الذين ينتظرونه كل عام لاكتساب خبرات جديدة على يد مصورين محترفين".

منصة دولية متكاملة لفن التصوير
بدورها، قالت سعادة علاي مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "للتصوير قوة، ونحن في المهرجان الدولي للتصوير (اكسبوجر)، نستثمر بهذه القوة لتكون مساهمياً في أحداث الفرق، فالمهرجان هو لقاء لكبار مصوري العالم، وهو أوسع لقاء لتأكيد على أثر الصورة وقدرتها على تغيير واقع المجتمعات، والحد من الكوارث الطبيعية، واتخاذ الكائنات، ومن هذا المنطلق فإن (اكسبوجر) هذا العام هو فضاء مفتوح أمام الجمهور لرؤية العالم الذي يحلم به المصورون". وأضافت السعيدة: "يمثل المهرجان منصة دولية متكاملة لفن التصوير، فبالإضافة إلى الفرصة التي توفرها هذه المنصة لاختلاف فئات الجمهور للاطلاع على أحدث تقنيات ومعدات التصوير، والتعرف عن قرب على أهم وأشهر مصوري العالم، فإن المهرجان يجمع الجانب التعليمي النظري للتصوير، والجانب العملي والخبرة الحية إلى جانب أنه يخصص مساحة منه لشراء الأعمال الفنية التي يعود ريع مجموعة كبيرة منها لجمعيات ومؤسسات خيرية".

- أكثر من 1600 قصة من حول العالم يقدمها كبار المصورين في 45 معرضاً فردياً وجماعياً
- 14 جلسة نقاشية جماعية و24 جلسة مراجعة للملفات الفنية
- الإعلان عن الفائزين بجوائز اكسبوجر العالمية للتصوير 14 فبراير
- الإعلان عن الفائزين بجائزة المصور الصحافي المستقل 10 فبراير

عالم من التجارب - 70 مصوراً عالمياً
وللمصور الذي يرغب في التعرف على المصورين الذين يقفون وراء أشهر الصور، والتجول مع مصورين في أماكن وعوالم ساحرة، يمكنه الحضور ومتابعة الجلسات الحوارية والمعارض الفنية، فالمهرجان يستضيف سبعين من أفضل مصوري العالم، من أبرزهم: ستيف ماكوري عضو منصة ماغنون للمصورين، المتخصص بتصوير النزاعات والتقاليد والثقافات القديمة، وجيمس ناكوتي المهتم بتوثيق الحروب وأهم القضايا الاجتماعية، ولور باليسا الذي يهتم بقضايا المحافظة على البيئة البحرية، وبريان سكيري المتخصص بتصوير عالم ما تحت الماء، وجول سارنور مؤسس مشروع "ذا فوتو أرك"، والذي يعرض مجموعة من الصور للحبوانات والكائنات المهددة بالانقراض.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من المعرفة - 25 ورشة عمل
ويعد مهرجان 25 ورشة عمل تدريبية وتعليمية متخصصة بالفنون البصرية، للمبتدئين والمحترفين، ويقدمها نخبة من المصورين المحترفين بما يشكل منصة للمعرفة تعزز تجارب المهتمين بعالم التصوير الضوئي وتمنّي مهاراتهم الإبداعية، كما ينظم 38 جلسة نقاشية جماعية، ولساعات تقييم لسير المبدعين الفنية، وهي فرصة مفتوحة أمام المصورين لتلقي نصائح حول أعمالهم وتجربتهم الفنية من مصورين محترفين عالميين يمتلكون خبرة كبيرة في مجال التصوير التجاري، والتصوير الصحفي، والوثائقي، وتصوير المناظر الطبيعية، والسفر، والبيئوي، وغيرها من مجالات التصوير.

عالم من القصص - 45 معرضاً فردياً وجماعياً
ويحتفي (اكسبوجر)، بعالم من المغامرة والفن والجمال والثقافات والقصص، من خلال تنظيمه 45 معرضاً فردياً وجماعياً لمصورين معاصرين محترفين تقدم مجتمعة أكثر من 1600 قصة من حول العالم، تجسد جمال الصحراء العربية من هدوء وسكنية وصفاء، وأسرار الحياة البرية وما تحتضنه من مخلوقات صغيرة وكبيرة، ومشاهد الحياة الاجتماعية والسياسية في عصرنا الحالي

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

الصورة قوة تغيير كبيرة
وقال سعادة طارق علاي مدير عام المكتب

والصورة المتحركة، تصوير الرحلات، تصوير المناظر الطبيعية، الحياة البرية، التصوير الصحافي، وفئة موظفي حكومة الشارقة، ووقف وراء تقييم الأعمال المشاركة ضمن هذه الفئات أسماء مصورين عالميين لهم تاريخ وتجربة طويلة في التصوير وتحكيم الجوائز الفوتوغرافية العالمية، فجمعت لجنة التحكيم 21 مصوراً عالمياً.

جائزة المصور الصحافي المستقل
وسيكشف المهرجان عن واحدة من أكثر الصور إبداعاً التقطتها عدسة مصور مستقل، إذ سيكشف اسم الفائز بـ "جائزة المصور الصحافي المستقل"، التي تعد أحدث مياديات المهرجان، حيث أعلن عنها سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة، ورئيس مجلس الشارقة للإعلام، في الدورة الماضية من المهرجان، تقديراً لجهود المصورين الصحفيين المحترفين في نقل وتوثيق أحداث العالم بالصورة، وتحملهم المخاطر التي قد يتعرضون لها من قلب كوارث وصراعات وحروب، وتشكل فرصة لإحداث التغيير الإيجابي في العالم، ليكون المهرجان بذلك بوابة تدعو للسلام.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

عالم من الإلهام - 28 حواراً ملهماً
ويقدم (اكسبوجر) عالماً من الإلهام من خلال 28 حواراً لكبار المصورين تتناول عدداً من المواضيع التقنية والفنية في مجال التصوير الفوتوغرافي، وتهدف إلى دعم خبرات المصورين بمعارف وتجارب جديدة وتفتح المجال أمامهم للاستفادة من مصورين محترفين لهم تاريخهم الطويل في مختلف مجالات التصوير.

•• الشارقة-الفجر:

تحتضن إمارة الشارقة لبدء فعاليات المهرجان الأكبر من نوعه في المنطقة والشرق الأوسط؛ المهرجان الدولي للتصوير (اكسبوجر)، حيث تستقبل خلال الفترة من 9 إلى 15 فبراير المقبل في مركز اكسبوجر الشارقة، 70 مبدعاً ومؤثراً وصاحب تجربة وحكاية من أفضل مصوري العالم، لتروي بـ 45 معرضاً فردياً وجماعياً، وعبر أكثر من 63 جلسة وورشة عمل، حكايات من عوالم بعيدة، ومغامرات لمصورين تنقلوا بين كبرى الأحداث حول العالم، وتنبه المجتمع الإنساني بأهم القضايا التي تهم مستقبل الكوكب والبشرية.

ويعدو المهرجان في نسخته السادسة، قادة الرأي، والناشطين في مجال حماية المحيطات والبحار، وللحضور والمشاركة في "القمة البيئية" التي ينظمها المهرجان للمرة الأولى ويجمع فيها صناعات التغيير والمصورين العالميين تحت شعار (إنقاذ المحيطات)، ليطلق بذلك نداءً للعالم أجمع، يستهدف حشد الجهود لرفع الوعي بخطورة تلوث البحار والمحيطات، كما يشهد المهرجان للمرة الأولى الإعلان عن أسماء الفائزين بـ "جائزة المصور الصحافي المستقل"، التي تم استحداثها في دورة العام الفائت من المهرجان، بالإضافة إلى إعلان الفائزين بجوائز (اكسبوجر) العالمية للتصوير.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحافي نظمته المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة صباح أمس (الخميس)، في مسرح المجاز، تحدث خلاله كل من سعادة طارق علاي مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وسعادة علاي السعيدة مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وبحضور عدد من الصحافيين والإعلاميين العرب والأجانب.

7 أيام من "اكسبوجر"
ويفتح (اكسبوجر) أبوابه أمام الجمهور على مدار سبعة أيام، حيث مدد أيام انعقاده ليوسع أمام الجمهور فرصة التجول في معارض فنانين عالميين، والاستماع إلى تجاربهم المهمة، ورحلاتهم في مختلف بلدان العالم، إلى جانب عيش تجارب فنية تفاعلية وحية، وفي الوقت نفسه الاطلاع على أحدث التقنيات والابتكارات التي توصلت إليها كبرى العلامات التجارية في

«العين السينمائي» . يكشف عن أعضاء لجنة تحكيم مسابقاته الرسمية



•• العين - الفجر
كشفت مهرجان «العين السينمائي» في دورته الرابعة الذي يقام في مدينة العين في الفترة بين 23 وحتى 27 يناير الجاري، عن أعضاء لجان تحكيم مسابقاته الرسمية، حيث يتولى رئاسة لجنة تحكيم مسابقة الصقر الخليجي للأفلام الطويلة والأفلام القصيرة، الناقد السينمائي المصري طارق الشاوي، والأعضاء: المخرجة الإماراتية نهلة الفهد، ود. علاء مكي الشمري من مصر، مدير مهرجان الشارقة للأفلام، ومدير مركز الإنتاج الإعلامي في كلية الاتصال جامعة الشارقة.

أما أعضاء لجنة تحكيم مسابقات «الصقر الإماراتي للأفلام القصيرة، وأفلام الطلبة، وأفلام المقيمين»، فيترأسها والمخرج المنتج السعودي ممدوح سالم، والأعضاء المخرج الناقد السينمائي المصري طارق الشاوي، والأعضاء: المخرجة الإماراتية نهلة الفهد، والإعلامي طارق البحار من البحرين.

ضمن سلسلة حديث المكتبات وبالتعاون بين «دبي للثقافة» و«اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات»

مبدعو «ما غيبه الرواة من ألف ليلة وليلة» في ضيافة مكتبة الصفا

من الجوائز الأدبية والفنية، ولها الكثير من المشاركات في المنتديات الثقافية والأمسيات القصصية. وكانت البدايات الأولى للقاصة الإماراتية عائشة عبد الله محمد علي في أواخر التسعينيات، حيث أصدرت أول مجموعة قصصية لها بعنوان "ما بعد الطوفان"، تبعتها بمجموعات: "أوراق امرأة" و"اعتراض اعتراف رجل" و"بقعة رطبة"، و"من خلف الجريدة". ولها إبداعات في قصص الأطفال؛ مثل: الزهرة الأناثية، الصياد والسكسة الصغيرة وسلسلة أقرأ حكاياتي، والكثير من القصص الأخرى. حازت على العديد من الجوائز؛ منها: مهرجان جازتي أفضل تأليف مسرحي "مهرجان الشارقة للمسرح المدرسي لعامي 2018 و2019"، شاركت العامري في العديد من المؤتمرات والمنتديات الثقافية، وهي تحمل دبلوم تأهيل تربوي وعضو في اتحاد أدباء وكاتبات الإمارات.

المناسبات في مجال القصة القصيرة في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة وعمان والغرب، وصدرت لها مجموعتان قصصيتان بعنوان "تأمل في شتاء جميل" و"أمير قلبه أزرق". كما أن لديها تجارب في كتابة السيناريو، وهي عضو في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وتحمل الكاتبة والفنانة فاطمة العامري بكالوريوس العمارة والتصميم الداخلي من جامعة الشارقة، وهي عضو في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ومؤسسة منصة "عالم فطيم" لتيسير اللغة العربية وتعليم الفنون اليدوية. لها العديد من المؤلفات، منها: كتاب "الكلمات ذات الخيوط السوداء" "أدب أطفال 2021"، و"أين يذهب الموتى؟" وهي مجموعة قصصية حازت على جائزة راشد بن حمد الشرفي للإبداع في الدورة 2-2020، وقصة "سر الصرة" "أدب اليافعين" ترجمت إلى 5 لغات مختلفة". العامري حائزة على العديد

من دول عربية، وأسهم في مؤتمرات وندوات جامعات إماراتية، كجامعة الشارقة، وجامعة الإمارات، والجامعة الأمريكية بالشارقة. وتحمل الشاعرة والفنانة التشكيلية الإماراتية مريم الزرعوني عضوية اتحاد الكتاب والأدباء في الإمارات وجمعية الفنون التشكيلية في الإمارات، وهي كاتبة مقال أسبوعي في الملحق الثقافي بجريدة الرياض السعودية. صدر لها مجموعة شعرية عام 2017 تحت عنوان "تمنّات"، ورواية لليافعين بعنوان "رسالة من هارفرد" عام 2017، التي فازت بجائزة العويس للإبداع 2017، فضلاً عن مجموعتها الشعرية "لم يعد أمراً ذا أهمية" لعام 2021. وشاركت الزرعوني في قراءات شعرية عدة داخل الدولة وخارجها، آخرها مهرجان طنطا الدولي للشعر في دورته السابعة، نوفمبر 2021. أما أمينة الشامسي، فهي كاتبة سيناريو وقصة إماراتية، شاركت في العديد من

العامري، والقاصة أمينة الشامسي الضوء على تجربتهم المتميزة في إنتاج هذا المنجز الإبداعي بإشراف الدكتور صالح هويدي، أستاذ النقد الأدبي ومدير تحرير مجلة الموروث العلمية المحكمة الصادرة عن معهد الشارقة للتراث، وبرعاية كريمة من المعهد. كما سيتحدث الدكتور هويدي عن هذا المنجز الإبداعي، وعن أثر "ألف ليلة وليلة" والترتات العربي في الأدب العالمي والعربي، يليه توقيع الكتاب في ختام الجلسة. يُذكر أن الدكتور صالح هويدي هو أستاذ النظرية النقدية، جامعة بغداد عام 1986، ويحمل ماجستير في النقد الأدبي والأدب المقارن من جامعة القاهرة عام 1980. دُرّس في عدد من الجامعات العراقية والعربية، بما فيها الجامعة الأمريكية في الشارقة، وأنجز عدداً من الورش الأدبية لتتعمق أدب الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة. كما شارك في عدد من المؤتمرات والندوات في عدة

•• دبي- الفجر:

في محطه جديدة من سلسلة حديث المكتبات التي تعقدتها هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" بالتعاون مع "اتحاد كتاب وأدباء الإمارات"، عشاق التراث والحكاية من الإماراتيين والمقيمين على موعد مع جلسة حوارية بعنوان "ما غيبه الرواة من ألف ليلة وليلة" في مكتبة الصفا للفنون والتصميم، والتي تجمع ثلاثة من القصاصين الإماراتيين المبدعين الذين شاركوا في إنتاج العمل المميز الذي يحمل عنوان هذه الجلسة، والذي أشراف عليه الدكتور صالح هويدي. وخلال الجلسة التي ستقام في 24 يناير الجاري من الساعة السابعة حتى الثامنة والنصف مساءً، والتي تديرها الكاتبة والشاعرة الإماراتية مريم الزرعوني، سيلقي كل من الكاتبة عائشة عبد الله، والكاتبة والفنانة فاطمة

ما غيبه الرواة من ألف ليلة وليلة
جلسة حوارية وتوقيع كتاب

طارق الشاوي
عائشة عبد الله
فاطمة الفهد
مريم الزرعوني

مكتبة الصفا للفنون والتصميم
24/01/2022
08:30 - 07:00

منوعات

الفكر

31

"الحكمة" تناول قضايا واقعية.. ودموعي في "ويبقى الأثر" حقيقية نجلاء بدر: أقوم بالتمثيل لموهبتي وليس لشكلي لأنه زائل

فنانة ذات ملامح فاتنة، ولكنها تحمل معها موهبتها الفنية، التي جعلتها تحضر اسمها في الصفوف الأولى بالوسط الفني لذكائها في اختياراتها وقدرتها على التوحد مع الشخصيات رغم اختلافها، هي الفنانة نجلاء بدر، والتي كشفت خلال هذا الحوار، عن تفاصيل أعمالها الفنية ما بين السينما والدراما وكيفية تعاملها مع مواقع التواصل الاجتماعي والآراء المختلفة وتفاصيل أخرى.

مستحضرات تجميل ما جعل الأمر حقيقياً لأقصى درجة من القلب والدموع حقيقية، ولكن تمت معالجتها، وكنت سعيدة للغاية بها، وكان هناك بعض المشاهد بكيت خلالها ولم أكن أعلم قبلها، ضاحكة "قولت لهم هي القناة الدمعية اشتغلت لوحدها ليه".
• شاركت مؤخراً بفيلم "النهارة يوم جميل" .. حدثينا عنه؟
- هو فيلم يحمل ثلاث قضايا نسائية، ولكن أنا ناقش من خلاله قضية "السمنة"، فأنا مهتمة بقضايا المرأة واستعراضها بالأعمال الفنية، وكانت المفاجأة بالنسبة لي هو تجسيد شخصية تعاني من السمنة.
• في رأيك.. هل عرض الفيلم لأول مرة خلال مهرجان القاهرة للسينما الأفروكوبونية يجعله يأخذ حقه بالمشاهدة؟
- دعيني أخبرك، لا يوجد عمل فني جيد لا يأخذ حقه بالمشاهدة سواء خلال مهرجانات أو من خلال دور العرض، وإن لم يكن بالعرض الأول ففى العرض الثاني، لأن السينما تعيش وأرضيتها طويل، ومن الممكن وجود أجيال بعد 10 سنوات وتُمدد بالفيلم فأنا مطمئنة.

• هل تأثرت بانتقادات ظهورك في مهرجان الجونة؟
- لا على العكس، لم أتضيق لأنه أريد أن يحدث في أي مكان، لأن الفنان مثلما يقدم فن، فهو "شكل"، وفي النهاية الجمهور عندما يشاهده ينظر إلى شكله وهيبته وملابسه، ولكني لم أكن متعمدة لفت الأنظار في مهرجان الجونة أو تصدر التريند، ولم أتضيق من ارتدائي لهذا الفستان وكنت في غاية سعادتي وقت اختياره ولو عاد بي الزمن مرة أخرى سأختار نفس الفستان، ولكن الحمد لله تم الرد على هذا التريند بتريند آخر أقوى ويعمل الأخير بقصة "ويبقى الأثر" من مسلسل إلا أنا، وهذا كان الهدف بالنسبة لي وألا يعتمد الفنان على تريند الشكل، على الرغم من أنه جزء من عمله، وقضيت فترة طويلة بالفن لأنني لا أتني أقوم بالتمثيل لموهبتي وحبى له وليس لشكلي لأنه زائل.

• وهل تعترفين بمفهوم التريند؟
- لا، لا أعترف به نهائياً، ولكنه أصبح لغة السوق والجمهور هو من يعترف به ووسائل التواصل الاجتماعي والاعلام، فأصبح شيء مفروض ولابد من التعايش مع التطور الذي أصبح أسرع مما نتصور.

• تشاركين في بطولة فيلم "الملحد" .. فهل له مرجعية دينية أم يناقش الأفكار فقط؟
"نعم ولا"، فأحداثه تدور في إطار اجتماعي بطريقة درامية وليس له علاقة قوية باسمه، وهو يناقش رحلة البحث عن الله في النفس والذات البشرية، وتم كتابته باحترافية شديدة.

• ماذا عن جديك في الفترة المقبلة؟
انتهيت من تصوير فيلم "ليلة العيد"، والذي تدور أحداثه في يوم واحد ولكن بقضايا مختلفة، ومن المقرر طرحه في دور العرض الفترة المقبلة.

• تشاركين حالياً بفيلم المحكمة في دور العرض السينمائية.. حدثينا عنه؟
- هو فيلم من نوع خاص، ويتناول قضايا حقيقية بعضها موجود بالمحاكم وأخرى تناولها الجمهور عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما جذبني إليه، مثل القضية التي جسدها الفنان أحمد داش، فهي قضية حقيقية، بالإضافة لقضية الحكم على قاصر.
• وما الذي حسك للفيلم؟
- إعادة مناقشته القوانين، وهل كل القوانين تصلح لجميع القضايا، أم نحن في حاجة لإعادة تقييم تلك القوانين وتعديلها، وهو الهدف الأساسي للفيلم، وتم استعراض خلال الأحداث ما تم من حكم في "قضية النار" والأخرى التي جسدها غادة عادل وهي قضية قتل أيضاً، بأحكام مختلفة. • حققت مؤخراً نجاحاً كبيراً بقصة "ويبقى الأثر" .. فما الأثر الذي تركه بنجلاء بدر؟

- ترك أثراً بداخلي برسالة جيدة أن هناك جمهور يُقيم بالفعل عمل الفنان، فمثلما صنعوا تريند بفتاتني في مهرجان الجونة، هم أيضاً من جعلوني أتصدر التريند بالعمل الفني، وهذا أسعدني لوجود جمهور يستوعب ويشعر بالعمل الحقيقي، وأرى أن ذلك هو الأثر وشعوري بالمسؤولية وضرورة مراعاة الجمهور في الاختيار لأنهم يقيمون العمل.
• وهل اختلفت معايير اختيارك للأدوار حالياً؟
- "بصراحة نعم"، لأنه ليس من المعقول بعد الوصول لهذا المستوى من النجاح مع الجمهور أن تضيق هذا المجهود من أجل مجاملة آخرين وقبول أدوار ليست بالقيمة المطلوبة، ولا يزال الاختيار "صعب".

• حالة من الشد والجذب بين شخصية ياسمين وحماها بالأحداث.. حدثينا عن كواليس تلك المشاهد؟
- ضاحكة، الفنان محمد التاجي من أجمل الشخصيات التي تعاونت معهم والجمهور كان غاضب منه ولكنه شخص طيب للغاية وهو من الممثلين الذين تشعرين معه بتجدد الطاقة داخلك واستغزنى تمثيله، فكانت منافسة رائعة وهو ما انعكس على الجمهور وتعلقهم بالشخصيات بأننا أبدوها.

• هل أعجبك شخصية ياسمين؟
- "ياسمين تعبتني جداً"، جعلتني أدخل في حالة حزن لبعض الوقت وتسببت لي في مشكلات صحية نتج عنها التهاب في قرنية العين بسبب كثرة الدموع في تصوير المشاهد وكنت أضع بها القطرات لكي أستطيع استئناف التصوير ولم يكن هناك أي



فيلم سينمائي قصير من تأليفها وإخراجها

سلمى عزام سعيدة لنجاح (أين لوسي؟)

وأستردام للأفلام القصيرة ومدير للحوادث. أيضاً، حظيت بفرصة عرضه في العديد من البلدان حول العالم مثل الولايات المتحدة وكندا وسويسرا وإيطاليا وفرنسا وبريطانيا وكذلك في الإمارات العربية المتحدة). وعن جديدها الذي تحضر له، قالت: (في الوقت الحاضر، بدأت بالتحضير الفعلي لعدد من الأفكار المختلفة والمنوعة لصناعة أعمال فنية باللغة العربية، ليتم تنفيذها خلال القريب العاجل).

ذوي خبرة في المجال السينمائي، منهم على صعيد الموسيقى التصويرية آدم بن عبيد المرشح لجائزة الأوسكار، ومدير التصوير سعد الدين الخاروف الحائز على جوائز عالمية عدة). وأضافت (تدور أحداث الفيلم حول طفلة تعرضت لحادث سير مع والدتها، وكانت أضع بها القطرات لكي أستطيع استئناف التصوير ولم يكن هناك أي

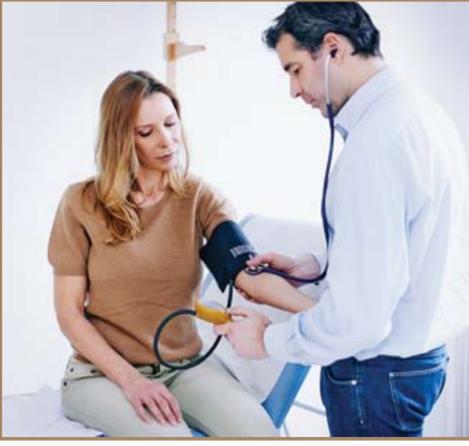


الفكر

إجراء تغييرات على نظامك الغذائي لتقليل خطر ضغط الدم

من تناول ملعقة صغيرة واحدة يوميا، ثم عندما تعاد على مذاق الأطعمة الأقل ملوحة، قم بخفضها إلى ثلثي ملعقة صغيرة فقط. ويشمل ذلك كل الصوديوم، بما في ذلك الملح المضاف إلى الوجبات الجاهزة أو الإضافات، بالإضافة إلى ما تضيفه بمجرد جلوسك إلى مائدة العشاء. وبالإضافة إلى تقليل الملح، ينص نظام DASH الغذائي على أنه لخفض ضغط الدم، يجب عليك تناول الكثير من الخضروات، وخفض كمية الزبدة أو السمن الذي تستخدمه إلى النصف والحد من تناول اللحوم إلى ما لا يزيد عن 170 غراما في اليوم. ويُعرّف ضغط الدم بأنه القوة التي تؤثر على الأوعية الدموية والأعضاء حيث يضخ القلب الدم حول جسمك.

اكتسب ارتفاع ضغط الدم لقب "القاتل الصامت" مع النقص المزعج في الأعراض الملحوظة، وبكثرة العواقب الوخيمة للغاية. ويمكن علاج ارتفاع ضغط الدم بالأدوية، ولكن العلاج الأكثر فعالية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتقليله هو إجراء تغييرات على نظامك الغذائي. ولكن، هل يمكن لمجرد ملعقة صغيرة من عنصر غذائي خاص، كل يوم، أن تحافظ على ضغط الدم لديك تحت السيطرة؟ يدعو نظام DASH الغذائي الأشخاص إلى تناول أقل من ملعقة صغيرة من الملح يوميا لخفض ضغط الدم وتقليل الصوديوم (الملح) تدريجيا، بدءا من الحد



اكتشاف تأثير غير متوقع لبديل السكر

اكتشف خبراء التغذية الأمريكيون أن السكرالوز - وهو سكر صناعي، يزيد الشهية والرغبة بتناول الطعام، قد يؤدي إلى نفي تأثير الأطعمة والمشروبات التي ينصح بتناولها لتقليل الوزن. وتشير مجلة JAMA Network Open إلى أن الشركات المنتجة لأطعمة الحمية، تستخدم بدائل السكر بكثرة. فمثلا تستخدم المواد المحلية غير الغذائية (NNS) كمواد خالية من السعرات الحرارية لإشباع رغبة أكثر من 40 بالمئة من الأمريكيين البالغين بتناول الحلويات. ولكن لا يوجد حتى الآن رأي موحد بين العلماء وخبراء التغذية عن تأثير (NNS) في الشهية واستقلاب الغلوكوز وكتلة الجسم. وأجرى علماء كلية الطب بجامعة جنوب كاليفورنيا دراسة واسعة لتحديد تأثير بدائل السكر في نشاط الدماغ والشهية لدى فئات مختلفة من السكان.

وتقول الدكتورة كاثلين بييج، "يوجد اختلاف في الموقف من فوائد بدائل السكر. ومع ذلك يستخدمها الكثيرون لفقدان الوزن. ولكن في الوقت الذي تشير بعض الدراسات إلى أن هذه البدائل مفيدة، تفيد دراسات أخرى بأنها تسبب زيادة الوزن وتطور النوع الثاني من مرض السكري ومشكلات في عملية التمثيل الغذائي. ونحن درسنا فئات مختلفة من السكان، من أجل معرفة سبب اختلاف نتائج الدراسات".

وقد خضع لهذه الدراسة 74 متطوعا، قسموا إلى ثلاث مجموعات، (كل مجموعة تضم عددا متساويا من الرجال والنساء ذوي وزن اعتيادي ووزن زائد وبدناء)، وخلال ثلاث جلسات تناول أفراد المجموعة الأولى 300 ملليغرام من مشروب محلي بالسكر الاعتيادي. وأفراد المجموعة الثانية، تناولوا نفس المشروب ولكنه محلي بالسكرالوز، الذي يعتبر أقل ضررا، وكان مشروب أفراد المجموعة الثالثة الماء العادي.

وقاس الباحثون خلال ساعتين بعد تناول المشروب ثلاثة مؤشرات: تنشيط مناطق الدماغ، المسؤولية عن الشهية والرغبة في تناول الطعام؛ مستوى الغلوكوز والأنسولين والهرمونات الأيضية في الدم؛ وكمية الطعام التي تناولها المتطوع بعد كل جلسة.

وأظهرت النتائج أن نشاط مناطق الدماغ المسؤولة عن الشهية والرغبة بتناول الطعام لدى أفراد المجموعة الثانية كان أعلى مما لدى أفراد المجموعة الأولى الذين تناولوا مشروبا محلي بالسكر الاعتيادي. كما ظهر أن مستوى الهرمونات التي ترسل إشارات الشبع لدى أفراد المجموعة الثانية كان أقل مما لدى أفراد المجموعتين الأولى والثالثة، لذلك كانوا بعد كل جلسة يتناولون كمية طعام أكبر.

واستنتج الباحثون من هذه النتائج، أن بدائل السكر الصناعية، وخاصة السكرالوز، تزيد الشهية والرغبة في تناول الطعام، وتسبب الشعور بالجوع، خاصة عند النساء والأشخاص الذين يعانون من السمعة المفرطة.



متطوعون يعدون صغار السلاحف ذات منقار الصقر التي تم إنقاذها من الحيوانات المفترسة، ليتم إطلاقها في البحر، في بالي، إندونيسيا. رويترز

قرأت لك

البروكلي والشرابين



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تقاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء

بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الأليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للالزمات القلبية.

وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان وتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• ما هو البرق الخُلب؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تم القضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

قصة غضب الطبيعة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكى الغراب كثيرا ، وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا؟ ما ذنبي؟ وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعرد اي اهتمام.. دعت امه ان يصيح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط، ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة، توقفت مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج، فاندش الجميع ،وصرخت احدي الاشجار وقالت: ماذا حدث؟ فقالت المعجزة: انه غضب الطبيعة، لقد اغضبتموها، والان لقد صارت جميع الطيور سوداء، والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها، فاحس الجميع بدمهم وقالوا: صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمائم اصبح كله اسود فابن الطوقه والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت..كم نحن اسفون، ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سيرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

