

زيارة ملكية تتوج احتفال بلجيكا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي



طوني خليفة: الإعلام المصري أعطاني نوع جديد من الهوية



للحصول على نوم جيد .. أطعمة ومشروبات يجب إضافتها إلى النظام الغذائي

## فأرة على اليد للتحكم في الأجهزة

تهدف الفأرة Tactigon SKIN إلى توفير جهاز تحكم متكامل يعمل بالذكاء الاصطناعي.

وتسمح Tactigon SKIN ببرمجة الإيماءات والتحكم الصوتي لاستخدامها في مهام مختلفة سواء على الكمبيوتر الشخصي أو الألعاب أو الروبوتات أو 3D CAD أو حتى على PowerPoint.

المنتج قابل للبرمجة بدرجة عالية، ويمكن توقع حركة دقيقة والتقاط الإيماءات، وذلك بفضل التفاعل بين الخوارزمية وأجهزة الاستشعار المدججة. ويمكن برمجة الجهاز ببرنامج Tactigon Gear ويمكنه الاستجابة لحركات اليد الطبيعية والتعرف على أكثر من 48 إيماءة. أما التحكم الصوتي، فممكن بتفكيك بعض الأوامر، واستخدام الصوت والإيماءات، والفأرة لاسلكية وتوضع على اليد ويمكنها اكتشاف حركاتها، ولوحة المفاتيح التي تعمل باللمس تتعقب الضغط من أربعة أصابع أخرى. ومن الأفضل استخدامها للتحكم بأجهزة الواقع الافتراضي والواقع المعزز وعروض باور بوينت التقديمية وبرامج النمذجة ثلاثية الأبعاد، ويمكن استخدامها أيضاً في لوحات التحكم والبطانات دون طيار والروبوتات، حسب موقع ياكوب ديزاين.

## هاندا أرتشيل بإطلالة ساحرة

تداول رواد مواقع السوشل ميديا صورة مميزة للممثلة التركية هاندا أرتشيل.

ظهرت هاندا بالصورة مرتدية فستاناً أسود دون أكمام مع قفاشات شفافة، واستعرضت مجوهراتها الباهظة الثمن بطريقة خلقت أنظار الجمهور.

مؤخراً نشرت صفحات فنية صوراً للفنانة التركية الشهيرة هاندا أرتشيل عند فوزها بلقب "ملكة حضارة تركيا" عام 2012 وهي بعمر 19 عاماً. ظهرت وهي شابة وتمتعت بجمال ساحر.



## 5 نصائح للتعامل بشكل جيد مع غير الزملاء في العمل

قد ينال منك التسويف والتأجيل. إن تمتع بالتركيز يعني منح الأفضلية والأولوية لبعض النشاطات المحددة بشكل مميز عن الأخرى، إذا، اختر مجالاً ما ونشاط معين يعلمك كثيراً ويلهمك، وابدأ بالعمل للوصول إلى النجاح في ذلك القطاع السوقي. وهكذا سوف تعمل بشكل أقل ولكن سوف تحظى بالزيد من المتعة، وتربح أكثر بكثير!

إن وجود جدول عمل أو تدوين الملاحظات يساعدك في هذه العملية، حيث يمكنك أن تركز على الأمور التي تهتم حقاً عندما يكون لديك جدول يمكنك أن تحدد بلون مختلف النشاطات التي لا يمكن إهمالها أو تركها إلى وقت لاحق.

ديانا دريسن-فورستن كانت خجولة لا تجيد التصرف المحترف حينما استلمت عملها الجديد في بورصة فرانكفورت، وأوائل العشرينيات من عمرها، وكانت يحمرب وجنتاها لكن لكي تستمر في عملها الصعب وكيف تثبت نفسها في صناعة عالية التنافسية ويهيمن عليها الرجال، عليها أن تغير هذا.

بالفعل غيرت "ديانا" في غضون ستة أسابيع عالمها الداخلي بالكامل، وفق ما قالت، وأصبحت الآن مدربة للمستثمرين والمدبرين والرؤساء التنفيذيين وأغلبهم من الرجال.

"الاستعداد بشكل جيد"، إحدى الرسائل الرئيسية التي تعطيها "ديانا" من بين مجموعة من النصائح في كيفية إثبات نفسك، وهي غالباً ما يفعلها كل شخص بشكل جيد غير أن أغلب الأشخاص لا يتوقعون بشكل كامل الاعتراضات المحتملة ولا يجهزون الحجج المضادة الملائمة.

يجب إعطاء الأهمية والأولوية لمن يقدرن الشخص ويحترمون مجهوداته، بخاصة أن الزميل الغير سييقي على حاله.

5. الاعتزاز بدون تباه ينصح الخبراء بعدم الاعتذار عن أي خطأ لم يرتكبه المرء. وإذا أنجز شخص مهمة ما فليسعد بها، لكن دون مبالغة أو تباه، إذ يمكنه تلقي التهنية ومشاعر الود والتقدير من زملائه المحبين غير الغيورين ببساطة وتلقائية ثم يتابع عمله أو نجاحاته. إذا شعر زميل ما بالغيرة فإنها تكون مشكلته، ولا يجب أن يحصل على الفرصة لعرقلة مسيرة الناجح أو المتفوق.

ترديد النجاح في العمل .. نصائح ذهبية من خبراء محترفين يرغب الكثير من الناس في العالم أن يكونوا عاملين ناجحين في عملهم، والخطوة الأولى للقيام بذلك و الوصول إلى هناك تكمن في تقييم العادات الشخصية والمهنية التي تتبعها.

الرغبة في كسب النجاح في العمل.. توجد بعض العادات السامة والسلبية التي يمكن أن تؤثر سلباً على علاقتك الشخصية في العمل، وبالتالي تقل أمامك الفرص في النمو على الصعيد المهني.

يمكن أن يكون في مكان عمل زميل غير، وربما يختلف أيضاً مستوى هذه الغيرة بين الأفراد في العمل، لكن سيكون هناك في أغلب الأحوال شخص تصادف حصول مشاكل معه لأي سبب من الأسباب. بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة Times of India، لا يجب أن يمثل الأمر مشكلة مؤرقة، بل يمكن التعامل مع الحالة بشكل جيد ودون أي توتر أو عصبية.

هناك بعض الأساليب التي يمكن أن تساعد في التعامل بشكل إيجابي وناجح مع زميل غير،

1. الصمت ينبغي التزام الصمت والكتمان إذا كان هناك خبر رائع، مثل الحصول على علاوة أو أي تقدير أو ترقية تبعث على التباهي. يمكن بالطبع أن تحتفل بعيداً عن الزميل الغير في الخارج مع زملاء وأشخاص سيفرحون من قلوبهم لسماع الخبر السار. يوضح الخبراء أنه عند القيام بإعلان الخبر السار أو الرائع في محل العمل، يمكن أن يميل البعض إلى اعتبار الشخص صاحب الخبر السعيد متحرفاً، في حين أنه عند الكتمان والصمت فإن الأمر سيمر بسلا.

2. تجنب الانزعاج بشكل شخصي إن الغيرة هي في الأساس انعكاس لشاعر عدم الأمان لدى الشخص الغير نفسه، أي أنها ليس لها علاقة في الواقع بالأخر. لذا فإنه في المرة القادمة إذا صادف المرء شخصاً ما يشعر بالغيرة منه، فلا ينبغي أن يأخذ الأمر على محمل شخصي لأنها مشكلة الشخص الغير نفسه.

3. مشاركة الخبرات تعني مشاركة الخبرات أنه إذا كان الأمر يتعلق بمهارة تعلمها شخص ويعتقد أنه يمكنه مشاركتها مع الأشخاص في فريقه، فينبغي أن يفعل ذلك بلطف وحكمة. إن هذا ما سيفعله لاعب الفريق الجيد.

4. الأولوية للأخبار يجب أن يتذكر المرء دائماً أنه لا يمكنه إرضاء الجميع. لذلك، من الأفضل أن يركز في دعم أوامر التعاون وإعطاء الأولوية للأشخاص الطبيعيين من حوله.

## دواء يداوي مشكلتين لدى الرجال .. أشهرها تساقط الشعر

وجدت دراسة حديثة أن أحد علاجات تساقط الشعر لدى الذكور تعمل بشكل أفضل من كثير من العلاجات المستخدمة في هذا الإطار.

ويعاني حوالي 90 بالمئة من الرجال من شكل من أشكال تساقط الشعر خلال حياتهم، مما يؤدي إلى أعراض تدني تقدير الذات والقلق والاكتئاب، بحسب شبكة "سي إن إن" الأميركية. وكانت الدراسة على حول العلاجات غير الجراحية لمنع تساقط الشعر لدى الذكور محدودة، مما ترك هؤلاء في حيرة من أمرهم بشأن الحل الأكثر نجاعة.

واعتمدت الدراسة على "تحليل ميتا"، أي جمع البيانات النوعية والكمية بهدف الحصول على استنتاجات دقيقة، وجمعت بيانات من 23 دراسة في هذا الإطار.

وحللت الدراسة الأبحاث التي تناولت استخدام جرعات مختلفة من الأدوية الفموية والموضعية الثلاث: مينوكسيديل ودوتاستيريد وفيناسترايد. وتمت عملية التحليل على فترة تتراوح بين شهرين إلى أربعة أشهر. ووجدت الدراسة أن تناول 5 ملليغرام من دوتاستيريد عن طريق الفم لديه أعلى قدرة على تقليل تساقط الشعر لدى الذكور. ودوتاستيريد دواء أقرته إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة لمعالجة تضخم غدد البروستاتا لدى الرجال. كما أنها تستخدم لعلاج الصلع الذكوري، إلا أنه ليس حاصل على موافقة حكومية في أميركا.

ويقول طبيب الأمراض الجلدية أنتوني روسي إن استخدام الأدوية خارج التسمية الرسمية أمر شائع في الطب، إذ إن هناك العديد من الأدوية التي تستخدم بعيداً عن الهدف الذي وضعت من أجله، لكن يجب أن تكون هناك أدلة كافية تشرح سبب استعمال هذه الأدوية.

## خبيزة: حيل لجعل رائحة العطر تدوم طوال اليوم

كشفت خبيزة عطور عن مجموعة من الحيل التي يمكن أن تساعد في استمرار رائحة العطر بعد رشه على الجسم طوال اليوم. وفي حديث لها مع صحيفة ديلي ميل البريطانية، أوردت خبيزة العطور ريتشيل هاوس، الحيل التالية للحفاظ على رائحة العطر أطول فترة ممكنة:

لا تفرغ معصميك ببعضهما: قالت راشيل: "لا تفرغ معصميك ببعضهما بعد وضع العطر. هذا في الواقع يمكن أن يكسر المواد الكيميائية ويؤدي إلى انهيار أسرع في مكونات العطر، مما يؤدي إلى تلاشي الرائحة خلال فترة قصيرة". لا ترش العطر على شعرك: أوضحت راشيل: "إذا كنت ترغب في تعطير شعرك، فمن الأفضل استخدام رذاذ الشعر بدلاً من العطر لأن الكحول الموجود في العطور يجفف الشعر بشكل لا يصدق ويمكن أن يتركه هشاً ويؤدي إلى تكسره.

ترطيب البشرة قبل الاستخدام: تصح ريتشيل بترطيب البشرة قبل وضع العطر، حتى الفازلين يمكن أن يكون مفيداً. من المفيد أيضاً وضع عطر على بشرة رطبة بعد الاستحمام، وذلك لأن الزيوت الموجودة في العطور تلتصق بالجلد وتجعله يبقى عطراً لفترة أطول.

رش على مناطق معينة: بحسب ريتشيل، يمكن رش العطر على المعصمين ومؤخرة العنق، ويمكن رشه على الجزء الداخلي من المرفقين وفي مؤخرة الركبتين. تحب العطور حرارة الجسم، وتنبعث من نقاط التبخر حرارة أكثر من أجزاء الجسم الأخرى.

## تجنب ارتداء هذه الألوان لإبعاد البعوض

تشير دراسة جديدة قادها علماء في جامعة واشنطن إلى أن البعوض يطير باتجاه ألوان معينة، بما في ذلك الأحمر والبرتقالي والأسود والسماوي، وعلى العكس من ذلك، فإن هذه الحشرات تتجاهل الأخضر والأرجواني والأزرق والأبيض.

ويعتقد الباحثون أن هذا يساعد في تفسير كيفية عبور البعوض على مضيقين، نظراً لأن جلد الإنسان، بغض النظر عن لون الجلد العام، يصدر "إشارة" حمراء بترقالية قوية إلى أعين البعوض.

وقال كبير المؤلفين جيفري ريفيل، أستاذ علم الأحياء بجامعة واشنطن "يبدو أن البعوض يستخدم الروائح لمساعدته على تمييز ما هو قريب، مثل مضيق بعض، وعندما يشم البعوض رائحة مركبات معينة، مثل ثاني أكسيد الكربون من أنفاسنا، فإن تلك الرائحة تحفز العينين على البحث عن ألوان معينة وأنماط بصرية أخرى مرتبطة بمضيف محتمل، والتوجه إليها". وتكشف النتائج كيف تؤثر حاسة الشم لدى البعوض على طريقة استجابتها للإشارات البصرية، وقال الباحثون إن معرفة الألوان التي تجذب البعوض الجائع وأنها لا يجذبها يمكن أن يساعد في تصميم مواد طاردة أفضل ومضاد وطرق أخرى لإبعاد البعوض.

وقال ريفيل "أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي طرحها هو "ماذا يمكنني أن أفعل لمنع البعوض من لدغي؟ كنت أقول إن هناك ثلاث إشارات رئيسية تجذب البعوض: أنفاسك وعرقك ودرجة حرارة بشرتك، وفي هذه الدراسة، وجدنا إشارة رابعة: اللون الأحمر، والذي لا يمكن العثور عليه على ملابسك فحسب، بل يوجد أيضاً في بشرة الجميع".



## السعال الديكي يهاجم الصغار والكبار أيضاً

قال المعهد الاتحادي للتوعية الصحية إن السعال الديكي يهاجم الصغار والكبار على حد سواء، موضحاً أنه عدوى بكتيرية "بورديتيا السعال الديكي"، والتي تنتقل بالرادا شتاءً بصفة خاصة.

وأضاف المعهد الألماني أن هذه البكتيريا تهاجم الجهاز التنفسي العلوي وتستقر في الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية والشعب الهوائية، وتتكاثر هناك وتشكل سموماً تلتف الأغشية المخاطية والأهداب، ويمكن أن تدخل الدم أيضاً وتسبب التهاباً في الأذن الوسطى، أو الرئتين.

وتتمثل أعراضه في نوبات سعال شديدة وضيق التنفس وانقطاع النفس، الذي يهدد الحياة، خاصة الأطفال. وغالباً ما يعالج بالمضادات الحيوية، والمحلول المحي وضمادات الصدر الدافئة، وبالإكثار من شرب السوائل.

ويتوفر تطعيم ضد السعال الديكي، يحصل عليه الأطفال ضمن التطعيم الثلاثي ضد الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي.

## 500 تطبيق تستخدم اسم ميتافيرس

كشفت تقرير صادر عن شركة سينسور تاور، المتخصصة في متابعة سوق التطبيقات في العالم، عن لجوء مئات المطورين إلى استغلال جاذبية مصطلح "ميتافيرس" الذي أطلقه مارك تسوكربيرج مؤسس ورئيس شركة ميتا مالكة شبكة فيسبوك في العالم الماضي. وبحسب التقرير فإنه يوجد حوالي 552 تطبيق للأجهزة المحمولة تستخدم أسماء تحتوي على مصطلح ميتافيرس لجذب انتباه المستخدمين الجدد، حيث جاء جزء كبير من هذه التطبيقات خلال الشهور القليلة الماضية. وذكر تقرير سينسور تاور أنه من بين التطبيقات المصنفة عالمياً على متجري التطبيقات آب ستور وغوجل بلاي، أضاف 86 تطبيقاً إشارة إلى ميتافيرس إلى عناوينها أو وصفها خلال الفترة من نوفمبر-تشرين الثاني 2021 ويناير-كانون الثاني 2022. وأشار موقع "تك كرانش" المتخصص في موضوعات التكنولوجيا إلى أن هذا الإطار الزمني يأتي عقب إعلان شركة فيسبوك تغيير اسمها إلى ميتا وخطتها للاستثمار بشدة في تكنولوجيا ميتافيرس خلال السنوات العشر المقبلة.



## زيارة ملكية تتوج احتفال بلجيكا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي



والنقل الحضري إلى النقل المستدام، ونماذج والتحول من مناظر المدينة الاستثنائية، يعرض الجناح البلجيكي ابتكارات مذهلة سحبت ثورة في النقل كما نعرفه اليوم.

من القطاعات القابلة للنمو مثل الخدمات اللوجستية، وعلوم الحياة والسياحة، ونأمل في توسعة نطاق عملنا لكي يشمل المزيد من المجالات ذات الاهتمام المشترك".

يجسد جناح بلجيكا الذي يقع في منطقة النقل بإكسبو 2020 دبي، مسيرة تقدمها التقنية وإمكاناتها البتكرة، حيث يعكس تصميم "القوس الأخضر" الذي يزين المبنى، البراعة البلجيكية في الصناعة والتقنية والعلوم، وهو ما يعكس الهوية البلجيكية التي تتميز بالمزج بين الرومانسية اللاتينية في الفن، والدقة التقنية الأنجلوساكسونية في الصناعة.

يعرض الجناح كيف اجتمع المفكرون ورجال الأعمال البلجيكيون معاً لرسم رؤيتهم لعام 2050، وكيف ستوفر الابتكارات الإبداعية اليوم حجر الأساس للتنقل الذكي والأمن والظيف في السنوات القادمة. من المدن الذكية

كريستين غيسلاين دو كيم دكوز، وكان معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، في استقبالهما هما الوفد المرافق لهما والذي ضم كلا من بيير إيف درمان، نائب رئيس الوزراء ووزير الاقتصاد والتوظيف؛ وصوفي فيلميس، نائبة رئيس الوزراء ووزيرة الخارجية والشؤون الأوروبية والتجارة الخارجية والؤسسات الثقافية الاتحادية، وأنيليس فيرليندين، وزير الداخلية والإصلاح المؤسسي والتجديد الديمقراطي، وبيتر كلايس، سفير بلجيكا في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال جلالة الملك فيليب ليوبولد لويس ماري: "لقد أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة بكل فخر، مركزاً عالمياً على مفترق طرق الثقافة، مع حفاظها على ثقافتها الفريدة. وتفخر بلجيكا بأنها كانت إلى جانبها كشريك وصديق وتطلع

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

توجت احتفالات مملكة بلجيكا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، بزيارة ملكية من الملك فيليب ليوبولد لويس ماري، ملك البلجيكيين، وقرينته الملكة ماتيلد ماري كريستين غيسلاين دو كيم دكوز، حيث تم إجراء المراسم الرسمية لرفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وبلجيكا على منصة الأمم في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي، مع عزف التشيدين الوطنيين للدولتين، بالإضافة إلى تقديم عروض موسيقية فريدة عكست الإبداع الفني للثقافة البلجيكية.

ضم الموكب الملكي جلالة الملك فيليب ليوبولد لويس ماري، وقرينته جلالة الملكة ماتيلد ماري



بدءاً باحتفالات ذكرى ميلاد بوب مارلي..

## جناح جامايكا يحتفي بإيقاعات الريغي في إكسبو 2020 دبي

الموسيقى جزءاً لا يتجزأ من جناح جامايكا، الذي لم يكن ليحدث التأثير نفسه لولا الموسيقى. "إكسبوس" لقب اليوم القرن عام 1991. وفي عام 2018، أدرجت موسيقى الريغي ضمن قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي. وقال إيسي غاردنر، المفوض العام لجناح جامايكا في إكسبو 2020 دبي: "الموسيقى جزء منا نحن الجامايكيين. فأصغر طفل لدينا يبدأ في الرقص بمجرد تشغيل الموسيقى، ويتحرك على الإيقاع. وفي الأفراح أو الأتراح، يغني الجامايكيون أغاني الفرح أو الحزن. ونحن محظوظون لتمكنا من التأثير في العالم بموسيقانا، ولذلك، تمثل

إيقاعات الريغي وثقافتها. وتعرض في إحدى زوايا الاستوديو آلات غيتار لحازف الغيتار والمغن الشهير إرنست رانغلين، فضلاً عن معروضات من متحف كينغستون الوطني، ويكرم جدار الشهرة موسيقيين جامايكيين معروفين آخرين، منهم شاعري، وشون بول، وزيغي مارلي، وداميان مارلي، وداي يوروي، وبيني مان، وتشاكا ديموس. ومع ذلك، يبقى بوب مارلي، وهو من أبرز رواد الريغي، صاحب الدور الأساسي في وضع دولته الجزرية وثقافتها على الخريطة العالمية، وقد حُضر اسمه في صفحات تاريخ

واضحة بموسيقاه المبهجة، ومعارضه الزاخرة بالألوان، وجدارياته النابضة بالحياة، فيما يشغل باستمرار أشهر أغنيات بوب مارلي، بما في ذلك "نو وومن نو كراي" و"كود يو بي لافد"، و"ثري ليتل بيردز"، و"ريدميشن سونغ"، وهي الإيقاع الجامايكي الذي ربط هذه الدولة بالعالم أجمع. لظالماً تميزت جامايكا بموروثها الموسيقي الغني وثقافتها المزدهرة، في ضوء أنماطها الموسيقية المتنوعة، ومنها موسيقى المنتو، والسكا، والروك ستيدى، والدا، والانسول، التي نشأت في هذه الدولة وأثرت في

•• دبي - الفجر

زوار إكسبو 2020 دبي من عشاق الموسيقى على موعد للاستمتاع بأعذب أنغام الريغي في جناح جامايكا، الذي يحتفل بالشهر المخصص لهذا اللون الموسيقي في فبراير الجاري، ويذكرى ميلاد أسطورة الغناء والموسيقى الجامايكية بوب مارلي. تتأصل الموسيقى في النسيج الثقافي لهذه الدولة الكاريبية الصغيرة، التي يهوى شعبها الرقص على إيقاعات الريغي، ويوجه جناح جامايكا، الواقع في منطقة النقل، رسالة



## المطربة الهندية ماليني أوستي تشعل حماس الجمهور في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

أحبت المطربة الهندية الشهيرة ماليني أوستي حفلاً غنائياً بعنوان (بسنت بانشامي) بصحبة فرقها الموسيقية على مسرح دبي ميلينيوم ضمن فعاليات إكسبو 2020 دبي الفنية، احتفاءً بقدم الربيع، وسط حضور جماهيري كبير من أبناء الجالية الهندية في الدولة وعدد كبير من زوار الحدث الدولي.

ولدى وصول أوستي وصعودها إلى المسرح، استقبلت بهتافات وتصفيق حار من الجمهور، فيما ردت المطربة التحية للجمهور باللغتين الإنجليزية والهندية. وقدمت ماليني مجموعة من الأغاني العاطفية والرومانسية والشعبية بصوتها العذب وإحساسها المرهف، وسط تفاعل كبير من الجمهور.

جدير بالذكر أن المطربة الهندية ماليني أوستي تقني باللغتين الهندية والأوردية، وقد منحتها الحكومة الهندية جائزة الشرف المدني (بادما شري) في عام 2016، وهي جائزة تُمنح في الهند تقديراً للإسهامات المتميزة والنوعية في مختلف المجالات الفنية والأدبية والعلمية والاجتماعية.

## الهيكل الفني المضيء «دوديكاليس» يجذب أنظار زوار إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

لشرق الشمس أجمل مجموعة من الألوان، إيهاعات الصورين، تجعلنا نستمع أكثر بهذه ولكن حقيقة أنه سريع الزوال (بغض النظر عن الظاهرة).



يستمتع زوار إكسبو 2020 دبي بتجربة فنية فريدة من نوعها، أبدعها مهندسو الهواء، وهي «دوديكاليس لومينيريوم»، التي انطلقت في حديقة الاحتفالات، من خلال هيكل عملاق قابل للنفخ يتشكل من ثلاث قباب، وماتة متوضعة ملونة في الداخل.

جاءت تسمية «لومينيريوم» بسبب الشكل المكون من اثني عشر سطحاً، وهو مجسم أفلاطوني ذو 12 وجهاً مستمد من الأشكال خماسية الأضلاع. تتشكل الألوان المتعددة التي يراها الزوار في الداخل عن طريق انعكاس الضوء الخارجي عبر ألواح بلاستيكية، وتتغير وفقاً للوقت خلال اليوم، وحالات الطقس المختلفة.

وقال مصمم الهيكل، آلان باركنسون: "يمكنني القول إن الشكل الخارجي يخدع الزوار، ففي كثير من الأحيان يعلقون عند خروجهم لأن الهيكل يبدو أكبر بكثير في الداخل، وهم لا يتوقعون أبداً مدى توهج الألوان".

أبهر «دوديكاليس» ثلاثة ملايين زائر في 43 دولة، ونظراً لكونه عملاً فنياً متقلداً، فهو يتناسب مع موضوع «التنقل» الفرعي في إكسبو 2020 دبي، ويشير باركنسون: "إن لوميناريو هي تجربة قصيرة الأمد وأساسية في عملنا. هدفنا هو محاولة جعل بصمتنا خفيفة قدر الإمكان".

وأضاف: "أعتقد أن الأشياء سريعة الزوال تتمتع بجمال لا يوجد في الأشياء الدائمة، قد يكون



## ميريام فارس تتألق على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

قدمت الفنانة اللبنانية ميريام فارس حفلاً مفعماً بالحركة والأداء المتميز على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي.

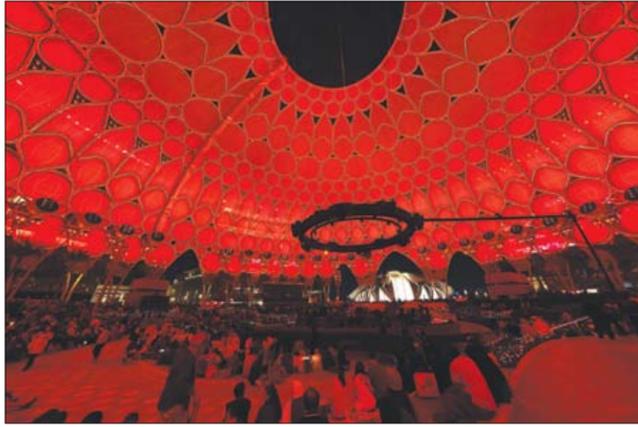
استقبلت الحشود من زوار إكسبو 2020 دبي النجمة بترحاب شديد؛ وظهرت ميريام فارس على خشبة المسرح بإطلالة متميزة وسط تصفيق شديد.

وقدمت الفنانة اللبنانية للجمهور حفلاً مميزاً واستعراضات حركية متنوعة مع أفضل أغانيها، بما في ذلك أغان من ألبوماتها الأكثر مبيعا مثل أغنية "بتقول إيه" و"أمان" و"من عيوني".

وفي مقابلة قبل الحفل، قالت ميريام فارس إن فرصة إحياء حفل غنائي في إكسبو 2020 دبي تسمح لها "بالوصول إلى العالم ومتح الجمهور الرابع ما يستحقه".

250 جهازاً متحركاً يعمل بتقنية الليزر، لتسليط الضوء على هذه المناسبة

## قبة الوصل تكتسي باللون البرتقالي تزامناً مع اليوم العالمي للسرطان



أسبوع الصحة واللياقة مجموعة من الحلقات النقاشية التوعوية والتنقيفية، التي تحدث خلالها ممثلون عن منظمة الصحة العالمية ومجموعة من العلماء والأساتذة والعلماء في مجالات الرعاية الطبية والعلاجية حول مرض السرطان وسبل مواجهته.

وقد أقيم إكسبو 2020 دبي احتفالاً بمناسبة اليوم العالمي للسرطان، كحدث ختامي لفعاليات أسبوع الصحة واللياقة.

كما استضاف إكسبو 2020 دبي سباق "تيري فوكس"، الذي أقيم تحت رعاية سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للطيران المدني، الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة، ورئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي. وقد بادر سموه بدعم سباق "تيري فوكس" الخيري في انطلاقته الأولى في دبي عام 1994.

•• دبي - الفجر

اكتست قبة الوصل في موقع إكسبو 2020 دبي باللون البرتقالي، تزامناً مع اليوم العالمي للسرطان، وذلك بحضور حشد كبير من زوار الحدث الدولي، بهدف رفع معدلات التوعية لدى فئات الجمهور بمخاطر مرض السرطان وتحفيز المجتمع الدولي لإحراز تقدم في مكافحة هذا المرض، لاسيما في البحوث العلمية والدواء.

واستخدم نحو 250 جهازاً متحركاً يعمل بتقنية الليزر، لتسليط الضوء على هذا المناسبة المهمة.

يهدف اليوم العالمي للسرطان لهذا العام، وهو مبادرة سنوية للاتحاد الدولي لمكافحة السرطان، إلى رفع مستوى الوعي العام عن طريق التعليم وتشجيع الناس على اختيار نمط صحي من أجل تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

جدير بالذكر أن إكسبو 2020 دبي استضاف خلال

# منوعات العقل 23

## الروائية والشاعرة الأمريكية كوينيا بيرغن؛ الإمارات بلد التسامح والتعايش السلمي

•• دبي - الفجر

أشادت الروائية والشاعرة الأمريكية المبدعة كوينيا بيرغن بروح التسامح والتعايش والمحبة والتنوع الكبير في الجسنيات والثقافات في دولة الإمارات العربية المتحدة، قائلة إن "الناس تعيش هنا في أجواء يسودها التسامح و دون مشكلات مع بعضهم البعض".

وأضافت "أزور دولة الإمارات العربية المتحدة للمرة الأولى، وفي الحقيقة وجدت الناس هنا ودودين للغاية، كما بهرني حجم الإبداع الكبير الموجود في إكسبو 2020 دبي، وهو بالفعل مكان أكثر من رائع".

جاء ذلك على هامش الفعالية الثقافية التي نظمتها جناح الولايات المتحدة ضمن أنشطته في إكسبو 2020 دبي، بحضور عدد من الجمهور والمهتمين بالشعر والقصة الروائية.

وذكرت كوينيا بيرغن، صاحبة التأثير الكبير في الشعر الأدائي، في تصريحات خاصة لفريق أخبار إكسبو، أن إكسبو 2020 دبي نجح بالفعل في أن يجمع ما يزيد على 192 دولة من كافة أنحاء العالم لمناقشة كافة المضلات التي تواجه البشرية، وتوحيد الجهود لإيجاد حلول فاعلة وجذرية لها. وكانت الروائية الأمريكية قد ألفت مجموعة من القصائد الشعرية الشهيرة لها في مستهل الفعالية، وسط تصفيق وإعجاب شديد من الجمهور، الذي تقابل مع كل قصائدها الشعرية التي ألفتها بأسلوب إبداعي مشوق، ومنها: إمبراطرت شاليد، حب الشعر، سوشيايل بنش، هاف تو رايت، أكروفوبيا، مامو سيزون. كوينيا بيرغن (27 عاماً) هي أيضاً مهندسة برمجيات، ولدت في ولاية نيويورك الأمريكية، واشتهرت بكتابة القصص الروائية والقصائد الشعرية وهي في التاسعة من عمرها. وفي عام 2019 حصلت على جائزة (Day Job To Dream).

## جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي يناقش رسالة اليوم العالمي للسرطان سد فجوة الرعاية

•• دبي - الفجر

استضاف جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي حلقة نقاش في إطار الحملة العالمية الموجهة لزيادة الوعي برسالة اليوم العالمي للسرطان حول "إغلاق فجوة الرعاية"، والتي أطلقت بمبادرة من شركة الأدوية الأمريكية "إم إس دي" وهيئة الصحة بدبي، وجمعية الإمارات للأورام، ولجنة اليوم العالمي للسرطان، وذلك لنشر التوعية والسعي نحو الوقاية من هذا المرض. تهدف المبادرة إلى نشر التوعية حول "إغلاق فجوة الرعاية"، حيث يقترح نصف سكان العالم إلى مجموعة كاملة من خدمات الرعاية الطبية المناسبة، تشمل الفحص المبكر والتشخيص الطبي والأدوية والمسكنات. ويحدد العالم من أجل "إغلاق فجوة الرعاية"، حتى يتمكن جميع الأفراد الذين يعيشون في المناطق النائية من الوصول بسهولة إلى الرعاية الطبية المناسبة والوقاية من مرض السرطان.

أدار حلقة النقاش الإعلامي ريكاردو كرم، الرئيس التنفيذي لشركة تكريم، لبنان؛ وشارك فيها عدد من الخبراء في هذا المجال. وأكد الدكتور حميد الشامسي، رئيس جمعية الإمارات للأورام، أن السرطان أصبح مرضاً يمكن السيطرة عليه وعلاجه والشفاء منه أكثر مما كان عليه الوضع قبل عشرين عاماً، قائلاً إنه "لا داعي للخوف من الحديث عن السرطان". وتجدد الشامسي عن أحدث التوصيات بشأن أكثر أنواع السرطان شيوعاً، وأبرزها سرطان الثدي عند النساء وسرطان عنق الرحم وسرطان البروستاتا عند الرجال، مؤكداً أنها بحاجة إلى زيادة اهتمام العديد من البلدان بإجراء الفحوصات المبكرة وإرشادات هذه الفحوصات، وكيفية إقناع الناس بالذهاب لإجراء الفحص. وقال إن كل هذا يحتاج إلى زيادة الوعي بين الناس بالمرض وطرق الوقاية منه، والتأكد من أنهم لا يخافون من الإصابة بالسرطان.

وقالت البروفيسور سولانج بيترز، رئيسة الجمعية الأوروبية للأورام، سيسيرا، "السرطان مرض وراثي مما يعني أن نقطة البداية للثورة هي الجين المتضرر. بالطبع يمكن أن يحدث الضرر لأي شخص، عن طريق الخطأ أو التلوث أو حتى بسبب الحظ السيئ"، مشيرة إلى أن معدلات الإصابة بالسرطان ترتفع سنوياً بسبب تراجع التزام الكثيرين باتباع مبادئ الحياة الصحية، والعادات الجيدة، من الطعام الصحي والامتناع عن التدخين والمشروبات الضارة.

من جانبه، أكد البروفيسور روبرت وولف، أستاذ الطب بقسم أورام الجهاز الهضمي في مركز دي إم أندرسون للسرطان، الولايات المتحدة، أننا في وقت رابع من الثورة في علم تشخيص وعلاج الأورام، قائلاً إن هناك المزيد من الأدوات للتعامل مع مرض السرطان، مثل التقنيات العالية، والجراحة باستخدام الروبوتات، كما أصبح التعامل من العمليات الجراحية أسرع بكثير وأقل اعتلالاً مما كان عليه في السنوات الماضية. وأضاف: "قريباً ستغير تقنياتنا الإشعاعية، وتصبح العلاجات أكثر دقة، وتزودنا بكفاءة عالية وأقل سمية". وتابع: "بعض الفيروسات التي لدينا لقاحات ضدها يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. نحن بحاجة إلى طعام أفضل، والحد من التلوث والتبغ والمشروبات المؤذية. اعتقد أنه باستخدام العلم واللقاحات ونمط الحياة الصحي والمياه النقية والهواء، سنشهد انخفاضاً في معدل الوفيات بسبب السرطان في السنوات القادمة".

وعن مدى تفكير شركات الأدوية بمصلحة المرضى والتفكير بجعل علاجاتها مستدامة، قال السيد أشرف ملك، نائب الرئيس والمدير التنفيذي لشركة "إم إس دي - جي سي سي"، الإمارات العربية المتحدة: "بصفتنا شركة أدوية بيولوجية عالمية، مهمتنا هي تحسين حياة البشر وإنقاذ الأرواح. يتعلق الأمر كله بالبحث عن العلاج والتطوير؛ لذا فإن المريض هو هدفنا في جميع الأنشطة. الأرباح بالتأكيد موجودة، لأنها تؤدي دوراً مهماً في الاستثمار من أجل البحث؛ فالباحث في شركة الأدوية مكلف جداً، سواء للتوصل إلى دواء جديد أو ابتكار لقاح معين".

وقالت الدكتورة رنا حجة، المديرية المسؤولة عن إدارة البرامج في منظمة الصحة العالمية، مصر: إنها نشأت في منطقة كان الناس فيها لا يشيرون إلى السرطان باسمه أبداً، بل كانوا يطلقون عليه "هذا المرض"، مؤكدة أن ذلك يرجع إلى خوفهم من السرطان، وأوضحنا أن "الخوف هو مشكلة رئيسية لعدم قدرتنا على الحصول على التشخيص المبكر والرعاية الأفضل، لذلك نحن بحاجة للتغلب على الخوف". وشددت أيضاً على أهمية الاستثمار في البحوث، لأنها تنقذ الأرواح، حيث أدى فهمنا للسرطان بشكل أفضل إلى وقاية أفضل بكثير، مضيفة أن نسبة كبيرة من أمراض السرطان يمكن الوقاية منها تماماً، أو على الأقل يمكن منع حدوث مضاعفات خطيرة لها. وأكدت أن العديد من أنواع السرطان صار يمكن الوقاية منها، مثل سرطان عنق الرحم وسرطان الكبد.

## بالتزامن مع أسبوع ولاية كيرالا في جناح الهند

## لاكي علي يمتع جمهور إكسبو 2020 دبي بأغنيات كلاسيكية هندية

•• دبي - الفجر

للمغني وكاتب الأغاني والممثل الهندي لاكي علي، والذي برز على الساحة الغنائية الهندية في فترة التسعينات. ومن بين الأغنيات التي قدمها لاكي علي أغنية "تو كان هي"، و"جابسي ميلي تومسي"، و"ايك بال كاجينا". وأعرب الكثير من الحضور عن فرحتهم باستضافة مطربهم المفضل في إكسبو 2020 دبي، ورأوا في ذلك تجسيدا للتراحم بين دولة الإمارات وجمهورية الهند بشكل عام، وولاية كيرالا بشكل خاص.

أحيا المغني الهندي الشهير مقصود محمود علي، والمعروف باسم "لاكي علي"، حفلاً غنائياً كبيراً على مسرح البوبيل في إكسبو 2020 دبي، وذلك بالتزامن مع أسبوع ولاية كيرالا في جناح الهند في إكسبو 2020 دبي. واستمعت الحشود الكبيرة للعرض، الذي شمل عدداً كبيراً من الأغنيات الكلاسيكية الشهيرة



## إتش تو أو ساوندز أوف ووتر تبهر زوار إكسبو 2020 دبي بألات موسيقية مستدامة

•• دبي - الفجر

تستخدم تدفق المياه بدلاً من الأوتار لإعطاء "صوت للمياه". وعزفت الأوركسترا، التي نالت تسمية "فنانون من أجل السلام" من اليونيسكو، مزيجاً من موسيقى باراغواي التقليدية والأغاني المعاصرة عن المياه، بمشاركة مغنية قدمت سرداً عن الحفاظ على المياه ضمن أداها.

أبهرت أوركسترا "إتش تو أو ساوندز أوف ووتر" الجمهور في مسرح دبي ميلينيوم، بألاتها الموسيقية المصنوعة من مواد مستدامة، في تجسيد لموضوع الاستدامة في إكسبو 2020 دبي. تضم الفرقة القادمة من باراغواي 11 مؤدياً يعزفون على آلات مصنوعة من مواد تتعلق بالمياه، مثل الزجاجات والبطيول وخرائط المياه والأخوابيق والأقماع، وعلى رأس هذه الآلات قيثارة الماء، والتي



## أمسية لاتينية مميزة مع الفنان خوسيه رامون وفرقته في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر



أحيا خوسيه رامون، الموسيقار وعازف البيانو والترومبون، أمسية لاتينية لا تنسى على خشبة مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي، بدعم من فرقته التي ضمت موسيقيين من كوبا وكولومبيا وإسبانيا. وقدم خوسيه رامون وفرقته إيقاعات لاتينية مزوجة بألوان موسيقية أخرى، كالجاز والفانك والسول والروك، باحترافية عالية. وبين العزف على البيانو والترومبون، حث خوسيه فرقته الموسيقية الموهوبة على الابتكار والارتجال، بينما غنت الفنان المنفردات معه بشغف.

خوسيه رامون موسيقي نشأ وترعرع على النمط الكلاسيكي، وهو يتمتع بخبرة واسعة في الموسيقى اللاتينية والعالمية، وقدم عروضاً في العديد من المهرجانات الدولية الكبرى. ويتخصص هذا الملحن البارغ في المزج بين الموسيقى اللاتينية والعربية والكلاسيكية والأفرو-كوبية.

## إكسبو 2020 دبي.. رقم قياسي جديد في غنيس للأرقام القياسية في اليوم العالمي للسرطان

•• دبي - الفجر

من شركة الأدوية الأمريكية "إم إس دي"، وهيئة الصحة بدبي، وجمعية الإمارات للأورام. وقام جناح الولايات المتحدة في موقع الحدث الدولي بتوزيع الشرائط المتعددة الألوان على فريق موظفي شركة "إم إس دي"، الذين نجحوا في تحطيم الرقم القياسي الجديد لنشر الوعي حول المرض. انضمت جمعية الإمارات للأورام إلى لجنة اليوم العالمي للسرطان في هذه المبادرة الهادفة لنشر الرسالة القوية لليوم العالمي للسرطان 2022، "إغلاق فجوة الرعاية"، حيث يقترح نصف سكان العالم إلى مجموعة كاملة من خدمات الرعاية الطبية المناسبة، تشمل الفحص المبكر والتشخيص الطبي والأدوية والمسكنات.

كشفت جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي عن رقم قياسي عالمي جديد في موسوعة غنيس للأرقام القياسية، حيث تم تحقيق "أكبر عدد من شرائط التوعية التي يتم تصنيعها من قبل فريق خلال ساعة واحدة"، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للسرطان، الذي يصادف الرابع من فبراير من كل عام ويحتفل به في أنحاء العالم بهدف نشر التوعية والسعي نحو الوقاية من هذا المرض. ووصل الرقم القياسي الجديد إلى 2828، متجاوزاً الرقم الحالي البالغ 1589. وكان الحدث مبادرة

## زوار إكسبو 2020 دبي يستمتعون بعرض تانغو مذهل على مسرح دبي ميلينيوم

•• دبي - الفجر

راقصي التانغو في دولة الإمارات العربية المتحدة، الذين رقصوا بتناغم مع المقطوعات الموسيقية، ولاقت رقصاتهم ترحيباً كبيراً من الجمهور، بدا واضحا في حماسه وتصفيقه الحار. نشأت رقصة التانغو في أواخر القرن التاسع عشر في مدينة بوينس آيرس الأرجنتينية، حيث كانت تلك الرقصات في معظمها تؤدي في الأحياء الفقيرة بالمدينة. ووصلت الرقصة إلى العالمية بعد أن دخل الشباب الأكثر ثراء في المدينة إلى الأحياء الفقيرة، واكتشفوا خطوات الرقص وأخذوها إلى باريس، وسرعان ما كانت الصحف في نيويورك تنشر إعلانات عن رقص التانغو.

استمتع زوار إكسبو 2020 دبي بأمسية رائعة على مسرح دبي ميلينيوم مع موسيقى ورقص التانغو، قدمها جناح الأرجنتين، وذلك بحضور سعادة خورخي أوغستين مولينا، سفير الأرجنتين لدى دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتألفت أوركسترا التانغو الوطنية الأرجنتينية في العرض، الذي كان واضحا فيه التناغم الدقيق بين عاززي الغيتار الكلاسيكي، والكمان والأكورديون، والقيثارة والبيانو. ضم العرض ثلاثة من أشهر



## زوار إكسبو 2020 دبي يتنسمون عبق الأندلس مع خوسيه ماري غالاردو ديل ري

•• دبي - الفجر

للأندلس التي تشكل مزيجاً رائعاً من الثقافة الإسبانية والحضارة العربية. واستطاع عازف الغيتار الإسباني خوسيه ماري أن ينقل لزوار الحدث الدولي في دبي، روح الأندلس وتاريخها العريق، بألحانه العذبة وأدائه المؤثر، حيث قدم تشكيلية من الأعمال المنتقاة لعدد من أهم الملحنين والمؤلفين الموسيقيين في إسبانيا، ومن بينها مقطوعات "ذكريات قصر الحمراء"، و"نزوة عربية" و"رقصة مغاربية" للموسيقي الإسباني فرانسيسكو تاريفيا الذي يعتبره كثيرون "أبا للغيتار الكلاسيكي"، فضلاً عن المعزوفة الإسبانية الشهيرة "أستورياس" التي تغنن كثير من

العازفين والمعازفات حول العالم بعزفه على الغيتار. وتضمن حفل عازف الغيتار والملحن خوسيه ماري، الذي نظمته الجناح الإسباني، في إكسبو 2020 دبي، بعضاً من أعماله الخاصة، مثل معزوفة "روساليس"، بالإضافة إلى مقطوعة "كاديسياس ديل كونسيرتو دي توليدو" التي تعد تكريماً للثقافات المتنوعة التي تعايشت في إسبانيا، وغيرها من مقطوعات الغيتار المميزة التي راقفها عرض مشاهد ساحرة على شاشه كبيرة من قصر الحمراء الشهير الذي يعتبر شاهداً على روعة الحضارة الإسلامية في الأندلس، بالإضافة إلى العديد من المعالم الأثرية والمناطق السياحية المهمة في إسبانيا.

عبر عازف الغيتار الإسباني خوسيه ماري غالاردو ديل ري، أحد أهم عاززي الغيتار في العالم، عن شعوره بالفخر العظيم للمشاركة في حفله الموسيقية بعنوان "العالم العربي والغيتار الإسباني" الذي احتضنه مسرح تيرا في إكسبو 2020 دبي، حيث حظي الجمهور بفرصة للاستماع لبقية من أجمل الأعمال المستوحاة من معزوفة "قصر الحمراء" الساحرة، بالإضافة إلى قطع من أعمال المؤلف الموسيقي البارز إسحاق البينيتر، وعدداً من أعمال خوسيه الخاصة؛ وجميعها تعكس التاريخ العريق





# العصر

26

## وفد إماراتي برئاسة وزير الاقتصاد يبدأ زيارة اليوم إلى إيطاليا ومالطا لتنمية العلاقات الاقتصادية

•• أبو ظبي - وام

يزور وفد إماراتي رفيع المستوى برئاسة معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد، كلا من الجمهورية الإيطالية وجمهورية مالطا، في زيارة موسعة تبدأ اليوم الاثنين وتستمر حتى الحادي عشر من الشهر الجاري وذلك بمشاركة ممثلين عن عدد من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية وممثلين عن القطاع الخاص والشركات الاستثمارية في الدولة، حيث يلتقي وفد الدولة عدداً من الوزراء وكبار المسؤولين الحكوميين وممثلي القطاع الخاص في كل من البلدين الصديقين.

وتهدف الزيارة إلى بحث سبل تنمية العلاقات الاقتصادية وتسهيل التجارة ورفع حجم التبادل التجاري وتحفيز تدفقات الاستثمار واستكشاف مزيد من الفرص لتعزيز التعاون بين دولة الإمارات العربية المتحدة وكل من إيطاليا ومالطا، وتوسيع أفاق الشراكة على المستويين الحكومي والخاص مع هذين البلدين الصديقين من خلال العمل على وضع أطر جديدة للتعاون والاتفاق على خطط جديدة للشراكة في كافة المجالات ذات الاهتمام المشترك خلال الرحلة المقبلة.

وترتكز الزيارة على تبادل الخبرات والمعرفة والاطلاع على تجربة إيطاليا ومالطا في عدد من القطاعات ذات الطبيعة المستقبلية والتي تندرج ضمن اهتمامات دولة الإمارات في إطار جهودها لتطوير نموذجها الاقتصادي إلى نموذج جديد أكثر مرونة واستدامة ومواكبة لأجندات المستقبل، وبما يتسجم مع مبادئ الخمسين ومستهدفات رؤية الإمارات 2071.

ويأتي في مقدمة القطاعات المطروحة للتعاون المستقبلي مع إيطاليا التحول الرقمي والتكنولوجيا الحديثة، والصناعات المتقدمة مثل صناعات السيارات والألات، وتكنولوجيا الإنتاج الغدائي، والاقتصاد الدائري، واقتصاد الفضاء، والطاقة المتجددة، وريادة الأعمال، فيما تتضمن خريطة التعاون مع مالطا التركيز على التكنولوجيا المالية وأنشطة الترفيه الرقمي.

ويستعرض وفد دولة الإمارات الخطة الطموحة التي أطلقتها حكومة دولة الإمارات في إطار مشاريع الخمسين التي تمهد لمرحلة جديدة من العمل الاقتصادي، وتوجه الجهود والشراكات بين الحكومة والقطاع الخاص لتخدم النموذج الاقتصادي الجديد للدولة القائم على المرونة والاستباقية والفكر الريادي، كما يستعرض آخر تطورات منظومة التشريعات الاقتصادية والتجارية الجاذبة للأعمال والاستثمارات والمواهب والمشاريع الريادية في الدولة.



## التعافي العالمي يبدأ من دبي

# دورة استثنائية لـ «إيدك دبي 2022» بصفقات قياسية قيمتها الإجمالية نحو 14.4 مليار درهم الحدث استقطب 66 ألف مشارك من 155 دولة ودورته القادمة في فبراير 2023

•• دبي - وام

حقق مؤتمر الإمارات الدولي لطب الأسنان ومعرض طب الأسنان العربي «إيدك دبي 2022» المتخصص في قطاع طب صحة الفم والأسنان، والذي اختتمت أعمال دورته الـ 26، صفقات قياسية مباشرة وغير مباشرة بلغت قيمتها 3.9 مليار دولار، نحو 14.4 مليار درهم، ما يؤكد أثر «إيدك دبي» في تهيئة روابط أعمال متينة وطويلة الأمد، ودوره في عرض واستكشاف آخر وأهم الحلول التكنولوجية وأكثرها فعالية في مجال طب وصحة الفم والأسنان، ومساعدة الشركات المتخصصة من مختلف أنحاء العالم لعقد صفقات واستثمارات مشتركة تغطي احتياجات السوق المحلية والاقليمية والعالمية.

ويؤكد حجم الصفقات المبرمة من خلال «إيدك 2022» إسهام دبي الإيجابي والملموس في ريادة التعافي الاقتصادي العالمي، وما يتبعه من استئناف النمو ضمن مختلف القطاعات الحيوية، لاسيما من خلال ما تهيئه دبي من أجواء آمنة لعقد المعارض والمؤتمرات التي تمثل محركاً أساسياً لدور دولة الإمارات وأماره دبي في تعزيز الحراك الاقتصادي ودعم القطاع الطبي والاهتمام بتشييد الابتكار في كافة القطاعات ويسرنا أن الصفقات التجارية التي حققتها في دورة العام الجاري سجلت ما يقارب 3.9 مليار دولار، والنجاح اللافت للحدث يؤكد أن دبي هي المكان الأنسب والأفضل لعقد الملتقيات العالمية والأمان للعارضين والزوار على حد سواء.

استقطب إيدك دبي المعرض والمؤتمر الأكبر في العالم في قطاع طب الأسنان 66 ألف مشارك وزائر من 155 دولة حيث استعرضت الشركات ما يقارب الـ 4800 ماركات عالية من المنتجات المتقدمة في مجال الحلول الطبية تمثل 3600 شركة من كبرى الشركات المتخصصة في طب الأسنان والصحة العامة. وشهد المعرض والمؤتمر عدداً من الدورات التدريبية المتخصصة وورش العمل والمسابقات فيما ضم المعرض 22 جناحاً رسمياً للدول.

وأوضح الدكتور المدني أن حكومات العالم أدركت أن القطاع الصحي والطبي من أهم القطاعات، وأن الاهتمام بمؤسساته أمر واجب لاسيما من ناحية تحديث أنظمتها وأجهزتها الطبية وتوفير التعليم المستمر لتكوّنها الطبية والإدارية والفنية لمواجهة التحديات والمخاطر التي قد تحدث في أي وقت، منوهاً أن جناحه كوفيد-19 كانت درسا مهماً للجميع لتأكيد جاهزية القطاع لوقايته المجتمعات وللصحة التي تحد صحتهم.

وقام الدكتور المدني بإبرامها بين الشركات المشاركة والمؤسسات الصحية والعيادات والمستشفيات خلال إيدك دبي كانت مليئة باحتياجات السوق من الابتكارات الحديثة ورفع الجزيئات للراحة للاحتياجات المتزايدة للخدمات الصحية الوقائية من الأمراض والأوبئة وخاصة بعد التجارب التي مرت بها المؤسسات الصحية والطبية خلال جائحة كوفيد-19.

وأوضح الدكتور المدني أن حكومات العالم أدركت أن القطاع الصحي والطبي من أهم القطاعات، وأن الاهتمام بمؤسساته أمر واجب لاسيما من ناحية تحديث أنظمتها وأجهزتها الطبية وتوفير التعليم المستمر لتكوّنها الطبية والإدارية والفنية لمواجهة التحديات والمخاطر التي قد تحدث في أي وقت، منوهاً أن جناحه كوفيد-19 كانت درسا مهماً للجميع لتأكيد جاهزية القطاع لوقايته المجتمعات وللصحة التي تحد صحتهم.

## المجلس الأعلى للطاقة يعتمد استراتيجية دبي للحد من الانبعاثات الكربونية 2030

•• دبي - وام

ترأس سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي الاجتماع الثامن والستين للمجلس الذي عقد في حضور معالي سعيد محمد الطاير نائب رئيس المجلس. حضر الاجتماع سعادة أحمد بطي المحبري الأمين العام للمجلس وأعضاء المجلس .. سعادة داود الهاجري مدير عام بلدية دبي وسعادة عبدالله بن كلبان العضو المنتدب لشركة الإمارات العالمية للألنيوم وسعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة إينوك وخوان فرييل المدير العام لمؤسسة دبي للبترول وناصر بوشهباب المدير التنفيذي لقطاع الاستراتيجية والحوكمة المؤسسية في هيئة الطرق والمواصلات.

استعرض المجلس الأعلى للطاقة الآليات والبرامج التي قامت بها الهيئات المعنية التابعة للمجلس في قطاعات إنتاج المياه والكهرباء والصناعات وإدارة النفايات والنقل البري للحد من الانبعاثات الكربونية والتي حققت نسب تخفيض جذرية لعامي 2019 و2020.

صفرية الانبعاثات الكربونية - بحلول عام 2050 استعرضنا خلال الاجتماع الخطط وخارطة طريق التي تشمل تنفيذ الاستراتيجية واستخدام أحدث التقنيات في هذا المجال. وقد شرع المجلس بتقييم الانبعاثات الكربونية للسنوات العشر القادمة بمشاركة الجهات المعنية في دبي للوصول إلى الإجراءات المطلوبة للحد من زيادة الانبعاثات ومن ثم رسم خارطة الطريق للوصول إلى أهداف الحياد الكربوني بحلول عام 2050.

## لجنة سياسات الاقتصاد الدائري تعقد ورشة العمل الأولى لتنفيذ سياسة الإمارات للاقتصاد الدائري 2021-2031 مع القطاع الخاص

•• أبو ظبي - وام

الإمارات كمرکز عالمي للاقتصاد الدائري خلال العقد المقبل. جاء ذلك خلال ورشة العمل الأولى التي عقدتها لجنة السياسات التابعة لمجلس الإمارات للاقتصاد الدائري لوضع "خريطة طريق الاقتصاد الدائري لدولة الإمارات" بحضور ممثلين عن وزارة الاقتصاد، ووزارة البيئة، ووزارة الطاقة والبنية التحتية، ومكتب الذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد، والمركز الاتحادي للتنافسية

العالمية للألنيوم، نستله، يو بي إس للشحن، مجموعة ماجد الفطيم، بيته، التحالف الدائري، مجموعة عمل الشركات الناشئة، الجنسيات، تتراباك، وغيرها. وأوضح معالي عبدالله بن طوق خلال الورشة أهمية الاقتصاد الدائري في رؤية الدولة وبعابته إحدى ركائز النموذج الاقتصادي الجديد للدولة والمستند من مبادئ ومستهدفات الخمسين. وأضاف معاليه بالقول: "ينطوي تطبيق الاقتصاد الدائري على فرص واسعة ومتغيرات إيجابية كبيرة يمكن أن تنعكس على تطور الخاص المحلي والعالمي".

استعرضت الورشة أهمية تطبيق الاقتصاد الدائري في قطاع التصنيع والخطوات والآليات التي تضمن الوصول إلى دورة إنتاج واستهلاك مستدامة للسلع المصنعة، والتحول من نموذج "المخلات ثم الإنتاج والتصنيع ثم التخلص" إلى نموذج أكثر استدامة وأقل هدراً للموارد وإضراراً بالبيئة وإنتاجاً للنفايات والملوثات الصناعية وتحفيز الابتكار الصناعي وخلق وظائف صديقة للبيئة في قطاع الصناعة باستخدام تقنيات الاقتصاد الدائري، وبما يضمن كفاءة أعلى



استخدام المباني والبيئة الحضرية بشكل أكثر كفاءة وإنتاجية ويجعل المدن أكثر صحة واستدامة. وفيما يخص قطاع النقل، أكدت الورشة أهمية تطوير هيكلية أنظمة النقل الحالي وفق قواعد الاقتصاد الدائري وتشجيع التحول من المركبات الشخصية إلى منظومة نقل توفر سهولة أكبر في التحرك من طوبى البيئية ونقل هدر الطاقة ولا تسبب الازدحام وتقل حوادث المرور وأوقات السفر، ولا سيما من خلال زيادة التوجه نحو المركبات الكهربائية وسوائل النقل التكاملية وتقاسم خدمات النقل العام والخاص وتوفير خيارات النقل المشتركة والكهربائية والمستقلة ومتعددة الوسائط والنقل العام وغيرها.

استعرضت الورشة أهمية تطبيق الاقتصاد الدائري في قطاع التصنيع والخطوات والآليات التي تضمن الوصول إلى دورة إنتاج واستهلاك مستدامة للسلع المصنعة، والتحول من نموذج "المخلات ثم الإنتاج والتصنيع ثم التخلص" إلى نموذج أكثر استدامة وأقل هدراً للموارد وإضراراً بالبيئة وإنتاجاً للنفايات والملوثات الصناعية وتحفيز الابتكار الصناعي وخلق وظائف صديقة للبيئة في قطاع الصناعة باستخدام تقنيات الاقتصاد الدائري، وبما يضمن كفاءة أعلى



وقال معاليه "تتعد دولة الإمارات اليوم الاتجاه نحو الاقتصاد الدائري على مستوى المنطقة، وتحقق سمعة وريادة تنافسية على مستوى العالم في تمكين تطبيقات الاقتصاد الدائري باعتبارها أحد محركات التنمية المستقبلية المستدامة، ونعمل اليوم من خلال لجنة السياسات وبإشراف مجلس الاقتصاد الدائري على تطوير خطة طريق متكاملة لتنفيذ سياسة الإمارات للاقتصاد الدائري 2021-2031 وفق نموذج جديد يرسخ مكانة دولة





# منوعات الغذاء

29

يواجه الكثيرون مشكلات في الحصول على ليلة نوم جيدة، ما يدفعهم إلى البحث عن طرق أو حيل سهلة وبسيطة لتحقيق ذلك.

وقد لا يعرف الجميع أن النظام الغذائي يمكن أن يلعب دورا هاما في كيفية النوم، ولذلك، توضح لولا بيغز، أخصائية التغذية في Together Health، الأطعمة التي يمكنها أن تحفز النوم.



تعزز الراحة الصحية في الليل

## للحصول على نوم جيد . . أطعمة ومشروبات يجب إضافتها إلى النظام الغذائي



التي يجب تجنبها ما يلي:  
- مادة الكافيين  
- الكحول  
- الأطعمة الدسمة  
- الطعام الحار  
وأوضحت بيغز أن هذه الأشياء يمكن أن تضع عبء تكبير المكونات على الجهاز الهضمي ما قد يؤدي إلى اضطراب النوم.

وخلال النهار، توصي بيغز بدمج الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم في النظام الغذائي، مثل السبانخ، والكرنب، والبروكلي، وكل الحبوب، وإذا لم تحصل على ما يكفي من المغنيسيوم على مدار اليوم، فتقترح بيغز تناول "مكمل من المغنيسيوم البحري، بنحو 450 مغ". وبالإضافة إلى التفكير في ما تضعه في جسدك، عليك أيضا أن تكون على دراية بعاداتك اليومية، أي: هل تتبع روتينًا ثابتًا، أم تستيقظ وتخلد إلى الفراش في أوقات عشوائية؟

وقد يكون هذا أمرًا لا مفر منه بالنسبة لعمال الورديات، ولكن يجب على أي شخص قادر على اتباع دورة نوم واستيقاظ صارمة أن يفعل ذلك لصالح صحته. وقد يكون للغرفة التي تنام فيها دور هام في الحصول على نوم كافٍ، ووفقًا لمؤسسة النوم، يشمل ذلك وجود غرفة نوم باردة ومظلمة وهادئة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يجب الابتعاد عن الضوء الأزرق قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد النوم.

الحصول على نوم جيد، إضافة الأسماك الزيتية إلى نظامهم الغذائي، حيث أن الأسماك الدهنية هي مصدر أحماض الميلاونين وأوميغا 3 الدهنية، والتي يقال إنها تعزز النوم الصحي والوظيفة المناعية".  
وتوصي بيغز أيضًا بتناول المكسرات، وخاصة اللوز والفسطق، كوجبة خفيفة في المساء، أو الكرز الطازج. وكشفت أخصائية التغذية أن "الكرز يحظى بالتبجيل لخصائصه التي تعزز النوم".  
وحذرت: "لا تتناول العصير، لأنه يمكن أن يكون غنيا بالسكريات الطبيعية التي يمكن أن تسبب ارتفاعًا في نسبة السكر في الدم".  
ومن المهم أيضًا تجنب الأطعمة والمشروبات "المنشطة" قبل النوم من أجل النوم بشكل أفضل.

وقالت بيغز: "الأطعمة التي يمكن أن تعزز الراحة الصحية في الليل هي تلك التي تؤثر على ساعتنا الجسدية المدجة، والمعروفة بإيقاع الساعة البيولوجية. إنها مدفوعة بإفراز هرمون النوم، الميلاتونين، بواسطة الغدة الصنوبرية في الدماغ".  
وأضافت: "تعد الأطعمة الغنية بالترينثوفان، وهو حمض أميني أساسي، رائع في مساعدة الشخص على النوم، لأن التريثوفان هو مفتاح إنتاج الميلاتونين. وقد تكون وجبة عشاء غنية بالتريثوفان أو وجبة خفيفة في المساء فكرة جيدة لتحقيق هذا الهدف".  
وكشفت بيغز أن الدجاج هو المصدر الرئيسي للتريثوفان، وكذلك بذور السمسم والطحينة والشوفان والحليب. واقترحت: "جرب كوبًا من الحليب الدافئ مع جوزة الطيب المهذنة والقرنفل والمسل للحصول على مشروب الليل الهادئ المثالي مع جرعة التريثوفان".

وتشمل الأطعمة والمشروبات



كما يمكن لمن يكافحون من أجل

## اكتشاف ارتباط بين طفرة في الحمض النووي وحالة نادرة في الدم

يصف فقر الدم اللاتنسجي المكتسب (AA) اضطرابًا نادرًا في الدم يتسبب في كبت مستويات الخلايا الجذعية المكونة للدم، والتي تنضج في النهاية إلى أنواع مختلفة من خلايا الدم.

وفي كثير من الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب، يؤدي هذا إلى فشل نخاع العظام.

الدم اللاتنسجي الذي احتوى الحمض النووي لديهم على هذه الطفرة، أظهر 37 استجابة إيجابية للعلاج المثبط للمناعة. ويقول ميزوماكي: "كان هذا الارتباط بين طفرة إكسون 1 في مستضد الكريات البيضاء البشرية، واستجابة مريض فقر الدم اللاتنسجي المكتسب للعلاج، اكتشافًا مثيرًا للغاية". وتوفر هذه البيانات الرائعة دليلًا على أن تحديد وجود طفرة إكسون 1 في مرضى فقر الدم اللاتنسجي، قد يساعد الأطباء في تشخيص وعلاج الأشخاص الذين يعانون من فشل نخاع العظام بنجاح.

الكريات البيضاء البشرية (HLA). ويوضح شينغي ناكاو، كبير مؤلفي الدراسة: "وجدنا هذه الطفرة موجودة في الحمض النووي لـ 29% من عينات مرضى فقر الدم اللاتنسجي المكتسب التي فحصناها. ومن المثير للاهتمام، أننا لاحظنا ذلك فقط في أربعة أليلات HLA-A مختلفة وفي ثمانية أليلات HLA-B منفصلة". ونظرًا لأن الطفرة في الإكسون 1 شوهدت في العديد من الأليلات، فإن النتائج وثيقة الصلة بيولوجيًا وهامة للغاية. والجدير بالذكر، من بين 45 مريضًا من مرضى فقر

الأوان. ويعتقد العديد من العلماء أن زيادة توضح فقدان بروتينات HLA على سطح بعض خلايا الدم سيسمح للأطباء بتشخيص وعلاج الأفراد المصابين بمرض فقر الدم اللاتنسجي، وكذلك أولئك الذين لديهم أسباب أخرى لفشل نخاع العظام. وفي حين أن هناك بعض الفهم لطفرات معينة في هذه المجموعة من جينات مستضد الكريات البيضاء البشرية (HLA)، إلا أن الغالبية العظمى من مرضى فقر الدم اللاتنسجي ليست لديهم هذه الطفرات. ولتحديد الطفرات الإضافية التي تسبب فقدان مستضد الكريات البيضاء البشرية، استخدم الباحثون تقنية تسمى تسلسل الجيل التالي.

وقول هيروكي ميزوماكي، المؤلف الرئيسي للدراسة، "نهج التسلسل هذا سريع وحساس للغاية. يخبرنا تسلسل جينات HLA في خلايا الدم من كل مريض فقر الدم اللاتنسجي، يمكننا مقارنتها مع بعضها البعض وإيجاد طفرة جديدة".  
ووجد الفريق طفرة شائعة في الكودون (الشيفرة الجينية) 19 في الإكسون 1 من جينات مستضد الكريات البيضاء البشرية (HLA) هذه. (والإكسون هو أي قطعة من الحمض النووي التي تم نسخها لتصبح جزءًا من الحمض النووي الريبي المرسل البدائي ولا يتم التخلص منها عند معالجته).  
ويجب أن تكون قاعدة الحمض النووي في هذا الموقع "C"، لكنها كانت "T" في هؤلاء الأفراد. يبدو هذا التغيير في التسلسل طفيفًا، لكنه يرسل رسالة غير صحيحة إلى الخلية ويطلب منها التوقف عن إنتاج بروتين مستضد

كروموسومي، عادة يتكون من مجموعة جينات)، وهي HLA-A و HLA-B. وفي الدراسة الحديثة، حدد الباحثون في جامعة كانازاوا، اليابان، طفرة جديدة شائعة تحدث بشكل متكرر لدى أولئك الذين يعانون من مرض فقر الدم اللاتنسجي. وأظهر الباحثون، من خلال النتائج التي نُشرت في Haematologica، أن أليلات HLA-A و HLA-B تحتوي على طفرة غير منطقية شائعة، وهي تغيير في تسلسل الحمض النووي للجين الذي يتسبب في توقف خلايا الدم عن صنع بروتينات HLA قبل

وفحص العلماء الجوانب الجزيئية والجينية لخلايا الدم من مرضى فقر الدم اللاتنسجي المكتسب في محاولة لفهم الآليات البيولوجية التي تسبب هذا المرض. ويعد نظام مستضد الكريات البيضاء البشرية (HLA)، واحدًا من أهم الجينات في الجهاز المناعي البشري، حيث تقوم هذه الجينات بتشفير بروتينات سطح الخلية التي تساعد في تنظيم أنشطة الخلايا المناعية. وأظهرت الأعمال السابقة أن خلايا الدم من بعض مرضى فقر الدم اللاتنسجي تفتقر إلى أنواع معينة من الأليلات (نسخة أو شكل بديل للجين أو موقع



## صدور العدد 181 من مجلة «شاعر المليون»



•• أبوظبي-الفجر:

صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، مطلع الشهر الحالي، العدد 181 من مجلة شاعر المليون. غلاف العدد، ضم صور الشعراء المتأهلين الى قائمة ال 24 شاعرا في الموسم العاشر من برنامج شاعر المليون. كما تحدثت الافتتاحية عن هذا الإنجاز الذي أوصل الشعراء الى هذه المرحلة المتقدمة من عمر البرنامج.

وأشارت الافتتاحية إلى أن الشعراء يقفون اليوم على مسافة أقرب الى اللقب، بعدما قدموا مستويات شعرية راقية، وأقنعوا لجنة التحكيم وجمهور الشعر بنصوصهم وحضورهم وإبداعاتهم التي كانت جسر العبور لهم من أجل الوقوف على مسرح شاطئ الراحة.

وفي استطلاع موسع أضاء العدد على موضوع المشاركات النسائية في البرنامج والتحديات التي تواجه المرأة المبدعة، والمساحة التي تحظى بها في الساحة الشعرية وفي استطلاع موسع أضاء العدد على موضوع المشاركات النسائية في البرنامج والتحديات التي تواجه المرأة المبدعة، والمساحة التي تحظى بها في الساحة الشعرية

## مجلس شما بنت محمد للفكر والمعرفة يناقش كتاب «أوقف الأعذار»



نظم مجلس شما بنت محمد للفكر والمعرفة ندوة ثقافية بحضور رئيسة المجلس الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ناقشت كتاب «أوقف الأعذار- كيف تغير الأفكار الملائمة لك طوال حياتك؟» للدكتور واين ديليو داير. وقالت الشيخة شما بنت محمد، نحن اليوم أمام كتاب حيرني من بداية قراءته وتساءلت، هل فعلا لدينا القدرة على أن نوقف الأعذار؟ هل جهزنا أنفسنا بامتلاك القدرة لتعتذر أو لنقول لا ؟ أسئلة لم تنته وعلاقة تربط القارئ بالكتاب غير عادية تغير الكثير من التساؤلات حول قدرة الكاتب بأن يغير بعضا من الأفكار والمخزون المتراكم في عقلية القارئ. وأشارت إلى أن الهدف من قراءة كتب التنمية البشرية؛ هو امتلاك القدرة على التغيير؛ من خلال الاستفادة من هذه القراءات، مؤكدة أن التغيير يستغرق وقتا طويلا، ولا يمكن أن يتم من خلال كتاب أو تمرين؛ لكن أتمنى المحاولة من الجميع ولو بتغيير واحد لتروا أثره عليكم، وحتى نقدم الأفضل لأنفسنا؛ لنشعر فيما بعد بالراحة إذا نجحنا في التغيير.



تستقبل المشاركات حتى الأول من مارس 2022

## الشارقة للكتاب تفتح باب التسجيل في منصة أفق أمام صناع كتاب الطفل العربي

وتوفر منصة (أفق) بيئة تجمع العاملين في قطاع النشر المتخصص بكتاب الطفل على المستوى العربي والعالمي، كما تشجع العاملين في القطاع على الحوار وتبادل التجارب من خلال ما توفره من فرصة للقاء في الشارقة وتعزيز الشراكة بين الرسامين والناشرين. ويشترط على الراغبين في المشاركة، إرسال نسخ بصيغة PDF من كتابين معددين للنشر ولم يسبق نشرهما عبر البريد الإلكتروني؛ ufuq@shajahbookfair.com

بأبأ للمنافسة الإبداعية، وفرصة لتقديم أعمال نوعية تثرى مكتبة الطفل العربي، وتساهم في بناء أجيال جديدة قادرة على تحقيق تطلعات بلدانها. وتابعت المنسق العام مهرجان الشارقة القرائي للطفل: «يشهد كتاب الطفل في العالم تطورا كبيرا على صعيد المحتوى والإخراج الفني، ويبدآن الرسامون جهودا لتقريب المحتوى من أذهان الصغار بآل جمال يناسب أعمارهم،

الواحد، ويحق لكل رسام وناشر التقدم للحصول على دعم كتابين كحد أقصى. وعن فتح باب تقديم الطلبات أمام صناع كتاب الطفل العرب، قالت خولة المجيبني، المنسق العام لمهرجان الشارقة القرائي للطفل: «يضع أهدافه الرئيسية، دعم وتطوير صناعة كتاب الطفل، والنهوض بمهارات صناعه من ناشرين، ورسامين، وكتاب، من هنا تفتح منصة (أفق)

وتدعم منصة أفق، صناع كتاب الطفل العربي، بهدف توفير محتوى بصري عالي الجودة وملامح للأطفال من مختلف الفئات العمرية، بالإضافة إلى تعزيز التواصل بين الرسامين والمؤلفين والناشرين، ومواكبة أحدث التقنيات الفنية في مجال إنتاج كتب الأطفال. وتمنح هيئة الشارقة للكتاب عبر منصة أفق، دعماً مالياً لكتاب الطفل العربي بقيمة 1500 دولار، يحصل عليها الرسام عن الكتاب

•• الشارقة-الفجر:

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب، عن فتح باب التسجيل أمام الرسامين والناشرين المتخصصين بصناعة كتب الأطفال، للمشاركة في المنح التي تقدمها منصة صناع كتاب الطفل أفق، حيث تستقبل الطلبات حتى الأول من مارس المقبل، لتعلن نتائجها بالتزامن مع الدورة القادمة من مهرجان الشارقة القرائي للطفل..



## مشروعه الجديد سيسعى لإعادة الحياة للقنوات التلفزيونية

# طوني خليفة: الإعلام المصري أعطاني نوعاً جديداً من الهوية

أعلن الإعلامي اللبناني المخضرم طوني خليفة عن تجربة إعلامية جديدة سيخوضها خلال الفترة القادمة، وجاء الإعلان من خلال صفحاته على مواقع التواصل الاجتماعي دون أن يكشف عن ملامح خطوته الجديدة في مشواره الإعلامي الطويل، في هذا الحوار يكشف طوني عن معالم مشروعه الإعلامي القادم، وتحدث الإعلامي المثقف عن دور مصر في مشواره المهني وفخره بالتغيرات الاقتصادية التي تتم في مصر، وتحدث أيضاً عن لبنان ومشاكله الجمة وحزنه على هجرة العقول المبدعة من لبنان، وقال رأيته في نسب المشاهدة واعترف لنا بوقوعه في فخ الابتذال، وغيرها من الموضوعات والتصريحات الجريئة..

## منوعات الفكر 31

تحدث الإعلامي الكبير طوني خليفة عن تجربته الجديدة في إدارة المنصات الإعلامية، مشيراً إلى النقاط الإيجابية والسلبية في التحول من إعلامي يزاوئ المهنة إلى مدير خلف الكاميرات. وقال طوني خليفة: "لا أنكر أن التحول من إعلامي إلى مدير هو تحول صعب، ولكن عندما تكون الإدارة قائمة على أساس إعلامي من خلال تجربتك وخبرتك يكون الموضوع أسهل، خصوصاً أن لدي أكثر من تجربة في هذا المجال، فأنا شاركت في تأسيس أكثر من محطة إعلامية مثل تجربتي في قناة القاهرة والناس، فقد كنت من أوائل الوجوه الذين ظهروا على الشاشة التي كانت تبدأ من الصفر وكانت قيد الانطلاق، وفي الأردن كان لدي تجربة مماثلة في قناة "الأردن اليوم"، وأيضاً في موقع "صوت بيروت" عندما عملت به كان هناك برنامج واحد فقط".

وقال طوني خليفة عن رؤيته للإدارة الإعلامية "الإدارة من الأفضل أن تبدأ بجزء صغير مثلما فعلت، ومن وجهة نظري من يستطيع أن ينجح في إدارة الجزء الصغير يقدر أن يحقق هذا النجاح على جزء أكبر، وهذا هو التحدي الذي أواجهه الآن، وأنا معروف عن أنني من الإعلاميين الذين ينجحون تحت الضغط والتحدي، فأنا لا أعرف أشغل في عالم سهل فائداً نجاحي يكون مرتبط بتحدي وظروف صعبة".

### الاعتراف بالوقوع في فخ الابتذال

وعن وجهة نظره في إذا كان النجاح مرتبط بشكل أساسي بنسب المشاهدة، صرح طوني خليفة لـ "بوابة الأهرام": "نسب المشاهدة العالية تأتي عادة من النجاح أو من الابتذال، وأنا أعترف من خلالكم أنني أخطأت في بعض القرارات وفي بعض الأماكن، ويمكن وصلت معانا الأمور أحياناً إلى الابتذال، ولكن هذه النسبة هي ضئيلة جداً بالمقارنة بنسب المشاهدة التي حققتها من خلال النجاح ونتيجة الأداء الاحترافي ومعرفه ما يريده المشاهد والمتابع، ولهذا السبب فأنا أسير بمبدأ ليس مهما ما تقول إنما مهم كيف تقول، فهناك شعرة دقيقة بين الجرأة والاحترافية وبين الوقاحة والابتذال".

### تاريخ إعلامي كبير

كشف الإعلامي الكبير طوني خليفة أنه يمتلك حوالي 35 فكرة برنامج مسجلة باسمه في شتى المجالات، سواء سياسة أو الاجتماع أو الألعاب أو الرياضة أو الفن. وصرح طوني خليفة: "فأنا أتعجب جداً من وجوه إعلامية في العالم العربي تاريخها المهني برنامج أو اثنين أو حتى عشرة ويتحدثون عن تاريخهم المهني بتعظيم كبير، في المقابل أنا ظهرت على معظم الشاشات العربية ولدي 35 فكرة برنامج مسجلة باسمي، ومع ذلك أجد أن مع كل خطوة أخطوها من يسأل هل يستحق طوني خليفة هذا التقدم؟، فهل 35 فكرة برنامج و90% من هذه البرامج لاقت نجاحات كبيرة لا يكفي إلى خطوات أخرى تقدمية؟، فأنا لذي الجواب: الحمد لله ما مر هو تاريخ كثير كبير".

وعما إذا كان هناك طموحات مهنية يرغب في تحقيقها، يقول طوني خليفة "في مهنتنا لا يمكنك أن تقول عندي حلم، وكل خطوة تخطوها تشعر أنك حققت الحلم ثم تتفاجأ أن هناك حلماً آخر أكبر وأصغر، ففي الإعلام أحلام لا تنتهي وأكبر دليل أنني تقريبا ساقطت من الـ 28 عاماً أعمل بمجال الإعلام ومنذ 10 سنوات كنت أعتبر أنني حققت كل أحلامي ولكن أتفاجأ اليوم أن هناك حلماً جديداً أسمى لتحقيقه".

### هجرة الإعلاميين من لبنان

علق الإعلامي الكبير على المصطلح المنتشر مؤخراً "هجرة الإعلاميين من لبنان"، مؤكداً أن ما يحدث في لبنان هو هجرة الشباب والأدمغة والمبدعين والمثقفين والفنانين. وقال طوني خليفة: "كنت أتمنى من كل من هاجر من لبنان من إعلاميين وشباب ومثقفين وفنانين كانوا بقوا في لبنان وهاجر مكانهم السياسيون، كان ارتاح لبنان وكان أصبح أفضل حال". وأشار طوني خليفة أنه لو تم تبديل الحال من هجرة المواطن اللبناني الذي يبحث عن كرامته ورزقه وحقوقه إلى هجرة القائمين على حكم البلد كان الوضع سيكون أفضل، مضيفاً "كنت أتمنى أن الهجرة تكون معاكسة".

### رسالة إلى المصريين

عبر الإعلامي الكبير طوني خليفة عن سعادته بالتغيير الاقتصادي والعماري والبنية التحتية التي تمت في مصر في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي، مؤكداً أنه يشعر بكثير من الفخر بهذه الإنجازات التي تستحقها مصر بعد ما عانت سنوات من الوجود. وصرح طوني خليفة: "مصر عانت كثيراً من وجع ومؤامرات ومؤخر استطاعت أن ترجع اليوم رائدة من رواد العالم الإسلامي والعربي، فأنا دائماً ما أقول أنني أحسد مصر على حب المصريين لها، فأنا من بلد لا يتجاوز عدد سكانه الـ 6 ملايين نسمة، ولا تتجاوز مساحته شارع من شوارع القاهرة، ومع ذلك لا يستطيع لبنان أن يتجاوز محنه ولم نستطع أن نحافظ على عقولنا ونخبة شبابنا، فالمدعون اللبنانيون هجروا من البلد وتم ممارسة أسوأ أنواع الاضطهاد الفكري والسياسي عليهم".

التحول من إعلامي إلى مدير

المهمات التي يمكن من خلالها تنفيذ الحلم". وعن الجمهور الذي ستوجه له القناة الجديدة، قال طوني خليفة: نحن سنتوجه للفئة الأكثر تأثيراً في المجتمع وهي فئة الشباب، فقد قررنا أن نأخذ أمثلة ناجحة ومؤثرة من رواد السوشيال ميديا من الشباب ودمجهم الإعلام التلفزيوني، مع الحفاظ على هوية الإعلام التلفزيوني بنجومه وقدراته، وهدفنا أن نعطي الفرصة لفئة الشباب أن تعبر عن رأيها بحرية ولكن ضمن ضوابط أخلاقية ذاتية".

وأكد خليفة أن القناة الجديدة لن تتوجه لجمهور بعينه "فهي ليست قناة لبنانية أو مصرية أو إماراتية، بل هي قناة عربية تضم صناعات إعلام من لبنان ومصر والعراق والأردن وسوريا وفلسطين والخليج والمغرب العربي".

### دور الإعلام المصري في مسيرته المهنية

عبر الإعلامي الكبير طوني خليفة عن امتنانه وفخره بفترة عمله في الإعلام المصري، مؤكداً أن عمله في القنوات المصرية منحه هوية عالمية مختلفة لم يستطع تكوينها في أي إعلام عربي آخر.

وقال الإعلامي لطوني خليفة "كثيراً ما أسمع مصطلح" اقتحمت الإعلام المصري"، ولكني أرى النجاح الذي حققته في مصر خلال مسيرتي هو اقتحام حب مصر لطوني خليفة، فهذه المحبة التي غمرت قلبي استطعت أن أنجح في إيصال صوت الشارع المصري، فكما أحببت مصر، مصر أحببتني أيضاً ولهذا السبب رغم صعوبة الظروف التي اشتغلت فيها في مصر، ولكني لم أتلق أي ملاحظة ولم أتلق أي دعوة قضائية ولم أتعرض لأي اعتداء أو تهديد طيلة تواجدي وعملي بمصر، وهذا دليل أنني عملت بحب واحترافية في مصر وتم تقدير ذلك".

وعن تأثير الإعلام المصري في مسيرة طوني خليفة المهنية قال "الإعلام المصري أعطاني نوع جديد من الهوية، فأنا في بداياتي كنت مراسل سياسي ومدني، ثم انتقلت لبرامج الترفيه والألعاب والحوارات الفنية، لكن مصر محتنتي هوية هامة جداً كمحاور سياسي واجتماعي والديني، فأنا اشتهرت في مصر بحواراتي الدينية، والكل يعلم أنني من دين مختلف عن معظم الناس الذين حاورتهم، ومع ذلك سجل لي في معظم الأحيان نقاط إيجابية عند المتلقي، وبالتالي عندما تحدث في السياسة في بلد أنا جديد عليها ولا أعرف بخفايا السياسة المصرية نجحت في المهمة، ويرجع السبب في هذا التوفيق أنني اشتغلت على حالي كثيراً و كان معي فريق عمل هو عيوني وأذني وفي بعض الأحيان لساني، هذا الفريق كان يصاحبني في كل لحظة، وأحسب أن استغل هذه اللحظة واستغل منصتي الإعلامية الهامة وأوجه لهم التحية".

منصة إعلامية تجمع الإعلام الديقيتال بالإعلام المرئي كشف طوني خليفة عن ملامح مشروعه الجديد فقال "معروف عني دائماً أنني كل فترة أغير جدي، وذلك من خلال تغيير نوعية برامجي وأغير الأسلوب وأغير فئة البرامج وأوقات أقوم بتغيير المؤسسات الإعلامية التي أظهر من خلالها، اليوم قرار التغيير جاء أكبر قليلاً وجاء أشمل، فالتغيير لن يأتي أمام الكاميرا والتي هي ملعب، ولكني سأتواجد وراء الأضواء من خلال العمل الإداري لصناعة الحدث والشهد الذي سيكون له دور تأسيسي ودور فعال في الإعلام".

وأشار طوني خليفة أن خطوته الإعلامية الجديدة ستكون مزيج بين المنصات الإلكترونية والإعلام الديقيتال مع الإعلام المرئي التقليدي المتعارف عليه، وأضاف طوني خليفة "هذه الفكرة جاءتنا عندما شعرنا أن الإعلام التقليدي يتلاشى أمام الإعلام الإلكتروني فمن يسيطر اليوم على الإعلام الإلكتروني هو جيل الشباب، وهذا الجيل هو من يكتسح اليوم الإعلام الإلكتروني".

وأوضح طوني خليفة، أن مشروعه الجديد سيسعى لإعادة الحياة للقنوات التلفزيونية، وإيصال أفكار الشباب التي يتداولها على السوشيال ميديا إلى الجمهور الغير معني بمواقع التواصل الاجتماعي، كما سيتم دمج نجوم السوشيال ميديا من الشباب ونجوم الإعلام التلفزيوني التقليدي.

وعن أسباب اختيار التوقيت لهذه الخطوة المهنية قال طوني خليفة "هذا كان حلماً بالنسبة لي للترويج مسيرة معينة، فأنا وغيري من الإعلاميين في لبنان والعالم العربي كنا نلحم بوجود قناة تشبه أفكارنا وتكون نحن أصحاب القرار في هذه القناة، ولكن مثل ما صرحت عبر حساباتي الشخصية على السوشيال ميديا أن هذا القرار جاء في أصعب وقت يمر به لبنان بأصعب ظروفه المادية والتقنية واللوجستية والبنية التحتية والسياسية والأمنية، فنحن كنا نتمنى أن ننفذ هذا الحلم بدولنا ولكن الوضع العام ببعض الدول العربية منعا من تحقيق هذا، فكانت دبي هي وجهتنا، لأنها تملك كل



## لبنى عزت؛ سعيدة بالمشاركة في حكاية «واللي ما يشتري يتفرج»

تشارك الفنانة لبنى عزت في بطولة الحكاية الثامنة من الموسم الرابع لمسلسل "تصبي وقسمتك" للمؤلف عمرو محمود ياسين، والتي تحمل اسم "واللي ما يشتري يتفرج".

وأكدت لبنى عزت أنها تجسد شخصية "فارا" وتعرض خلال أحداث الحكاية لصدمة كبيرة جعلها تمر بالعديد من أزمات الجيل الجديد وتوالي الأحداث.

وأضافت أن دورها في العمل مختلف عن جميع الأدوار التي قدمتها من قبل، حيث إنها كانت تجسد أدوار شر وشخصية أنانية دائماً، ولكن هذه المرة، الشخصية ليست شريرة.

وتابعت أن الفنان إيهاب فهمي رشحا لتجسيد الدور، لافتة إلى أنه يلعب شخصية والدها في الحكاية، مشيرة إلى أن مشاركتها في العمل من أهم التجارب.

كما أعربت عن سعادتها بالتعاون مع المؤلف عمرو محمود ياسين، وأيضاً المخرج عصام نصار، مؤكدة أنه متميز، وفخورة بالتعاون معه.

يذكر أن حكاية "واللي ما يشتري يتفرج" يشارك في بطولتها كوكبة من النجوم منهم بسملة، إيهاب فهمي، محمد علي رزق، وهبة عبدالغني،

وندى عادل، وصبري عبد المنعم، ومصطفى حشيش، وتامريزياني، ومجموعة مميزة من النجوم الصاعدين، منهم يوسف عمر، ولبنى عزت، وياسمين البشبيشي، وإخراج عصام نصار.

## نيكول سابا؛ «البارون» مفاجأة «نقل عام»

بدأت النجمة نيكول سابا، تصوير أول مشاهدتها في مسلسل "نقل عام" حيث ظهرت كضيفة شرف في الأحداث وتقوم بتصوير مشاهدتها مع النجم محمود حميدة والفنان محمد إيهان أيوب، عابد عناني، نهلة سلامة، نور خالد النبوي، هاجر الشرنوبلي، أميرة أديب، وعدد كبير من الفنانين، وتدور أحداثه في 30 حلقة.

تدور أحداث مسلسل نقل عام حول الفنان محمود حميدة الذي يعمل موظفاً بهيئة النقل العام، ولكنه يخرج على المعاش بعد أن تقدم في العمر، وقدم خلال مشواره رحلة كبيرة من الكفاح في حياته، من خلال عمله كسائق أتوبيس نجح في تربية أبنائه الذين امتثلوا مهناً مرموقة بالمجتمع، وتدور الأحداث في إطار من الإثارة والتشويق.

بدأت النجمة نيكول سابا، تصوير أول مشاهدتها في مسلسل "نقل عام" حيث ظهرت كضيفة شرف في الأحداث وتقوم بتصوير مشاهدتها مع النجم محمود حميدة والفنان محمد إيهان أيوب، عابد عناني، نهلة سلامة، نور خالد النبوي، هاجر الشرنوبلي، أميرة أديب، وعدد كبير من الفنانين، وتدور أحداثه في 30 حلقة. تدور أحداث مسلسل نقل عام حول الفنان محمود حميدة الذي يعمل موظفاً بهيئة النقل العام، ولكنه يخرج على المعاش بعد أن تقدم في العمر، وقدم خلال مشواره رحلة كبيرة من الكفاح في حياته، من خلال عمله كسائق أتوبيس نجح في تربية أبنائه الذين امتثلوا مهناً مرموقة بالمجتمع، وتدور الأحداث في إطار من الإثارة والتشويق.



# الفكر

## عالم فيروسات: اتركوا المتعافين من كوفيد-19 وشأنهم



يوصي الأطباء بإعادة التطعيم بعد مضي نصف سنة على اللقاح الأول. ولكن هل من الضروري حقن المتعافين من "كوفيد-19"؟ وهل يمكن التطعيم بنفس اللقاح الأول؟

يشير عالم الفيروسات الروسي الأكاديمي فيتالي زفيريف، في حديث لراديو "روسيا"، يوصي الأطباء بإعادة التطعيم بعد مضي ستة أشهر على التطعيم الأول. كما ينصحون المتعافين من "كوفيد-19" بالتطعيم أيضا. فما هذا ضروري فعلا؟

يشير الأكاديمي في حديثه، إلى أنه لا يتفق مع أن للتطعيم فعالية مناعية أكبر من المناعة الناشئة نتيجة الإصابة بالمرض.

ويقول، "نحن ببساطة لا نعرف حالة من حالات الأمراض المعدية عندما يكون اللقاح أكثر فاعلية في تحفيز الاستجابة المناعية من المرض نفسه. لأنه بعد الشفاء من المرض، تكون المناعة دائما أكثر اكتمالا وطويلة الأمد". ووفقا لمتابعة المختصين، الأشخاص الذين أصيبوا بمرض "كوفيد-19" في بداية عام 2020، لديهم إلى الآن مناعة خلوية وخلطية على حد سواء، ويقول،

## أسوأ أنواع الأطعمة المسببة لزيادة الكوليسترول!

يعد ارتفاع الكوليسترول قاتلا صامتا لا تظهر عليه أعراض عادة، ولكن يمكن أن يفاقمنا بمضاعفات تهدد الحياة.

ويزيد كثير من الناس مخاطرتهم عن غير قصد من خلال استهلاك النوع الخاطئ من الأطعمة. ووفقا لدراسات عديدة، يمكن أن يساعد تجنب نوعين من الطعام في تقليل مستوياتك ومخاطرك بشكل كبير.

وقال Medline Plus يجب أن تحد من إجمالي الدهون والدهون المشبعة.

وأضاف الموقع الصحي: " يجب ألا تتناول أكثر من 25 إلى 35% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون الغذائية، وينبغي أن يأتي أقل من 7% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون المشبعة، وهي دهون سيئة لأنها ترفع مستوى LDL (الكوليسترول السيئ) أكثر من أي شيء آخر في نظامك الغذائي. والدهون المتحولة هي دهون ضارة أخرى ويمكن أن ترفع LDL الخاص بك وتخفض HDL (الكوليسترول الجيد)".

وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة:

- بعض اللحوم.
- منتجات الألبان.
- الشوكولاتة.
- المعجنات المخبوزة.
- المأكولات القلبية.
- الأطعمة المصنعة.

وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المتحولة ما يلي: الزيوت والدهون المهدرجة مثل السمن النباتي واليسكويك والبطاطا القلبية.

ونظرت دراسة نُشرت في المكتبة الوطنية للصحة، في الأحماض الدهنية المشبعة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ومستويات الكوليسترول.

وأوضحت: "على الرغم من الملاحظة الراضية بأن استبدال الكربوهيدرات أو الدهون غير المشبعة بالدهون المشبعة يزيد من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) في نماذج البشر والحيوانات، فإن العلاقة بين تناول الدهون المشبعة وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر لا تزال مثيرة للجدل".

وثبت أن تناول الدهون المشبعة يزيد من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، وبالتالي ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وهذا الدليل، إلى جانب الاستنتاجات من الدراسات الوبائية والتجارب السريرية، أدى إلى توصيات طويلة الأمد للصحة العامة للحد من تناول الدهون المشبعة كوسيلة للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية.

ولدى البشر، يزيد تناول الدهون المشبعة من نسبة الكوليسترول الضار مقارنة بجميع العناصر الغذائية باستثناء الدهون المتحولة.

وتزيد الدهون المتحولة من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) والدهون الثلاثية ومستويات الأنسولين وتقلل من البروتينات الدهنية عالية الكثافة المفيدة (HDL).



ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية تقطع كعكة للاحتفال ببدء اليوبيل الـ 100 في مقر إقامة الملكة في نورفولك. حيث أصبحت يوم الأحد أول ملكة بريطانية تتولى الحكم. سبعة عقود. اف ب

## قرأت لك

### فوائد الجوز

أكد باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن تناول ما يعادل ثلث كوب من الجوز، لمدة 6 أسابيع، يُقلل من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ.



وتوصل الباحثون لهذه النتيجة، من خلال دراسة قاموا خلالها بتحليل مستويات الكوليسترول السيئ

السيئ لـ 48 شخصا تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عاما على مدى ستة أسابيع.

ووضع الباحثون، أنظمة غذائية متشابهة طوال مدة التجربة؛ حيث تم إعطاؤهم 43 جراما من الجوز غير المملح، إضافة للحوم الكاملة مع الجلد وغيرها من الوجبات الخفيفة وكعك الموز مع الزبدة كل يوم، وفقا لـ (الديلي ميل).

واكتشف الباحثون، فائدة الجوز بشكل كبير للأعما، وتحسين مستويات الكوليسترول الجيدة في الجسم، وهذا رغم احتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

## سؤال وجواب

- كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟  
36- بوصة.
- بأي دولة توجد بحيرة قارون؟  
مصر.
- ما اسم المتنبي الحقيقي؟  
أحمد بن الحسين.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟  
- المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟  
- بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟  
- اليونان.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشاة الأسنان الكهربائية تم اختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضا وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها لمجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.
- عدد الذين يموتون سنويا بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في فمك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الإستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.

## قصة سر القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيرا ووحيدا لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فبقي عليها، وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزما او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلا صغيرا بحجم الكف اسماه والده كركور عاش كركور وبقي على هذا القياس لا يكبر ابدا لكنه كان يمتاز بخاصيته عجيبه وغريبة فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر وقال لو وضعنا الماء على جسدي ساكبر جدا ولا يسعني هذا البيت فضحكت الام وضحك الاب فقال كركور حسنا هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملة كنيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصيح بحجم الاب والام اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيحلل منها قصرا عظيما وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فنار وتطايير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه احدثهم بدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيدا حتى نظف المكان ثم صرخ والان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واختفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

## مساحة للتلوين

