

منوعات العقل

ص 22

الرئيس الكولومبي: بلادنا كانت
في مقدمة داعمي ملف ترشيح
دبي لتنظيم إكسبو 2020

ص 27

فرح بيطار:
يُفترض بالممثل أن يتقدم،
لا أن يعود إلى الوراء



دراسة: نقص في فيتامين (د) قد
يحمل أدلة على تطور السرطان



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 7 نوفمبر 2021 م - العدد 13385
Sunday 7 November 2021 - Issue No 13385

إجراء بسيط لوقف دائرة عدوى كورونا في الشتاء

قدمت الحكومة البريطانية نصيحة بسيطة للتقليل من إمكانية انتشار عدوى فيروس كورونا، خاصة مع اقتراب حلول فصل الشتاء. وذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية أن الحكومة بدأت تحت السكان على فتح نوافذ منازلهم لمدة 10 دقائق كل ساعة، في محاولة لقطع حلقة انتشار الفيروس. ويدعم الأطباء والعلماء حملة تمويلها الحكومة عبر جميع المنصات الإعلامية لتشجيع الناس على تهوية منازلهم، الأمر الذي يساهم في تفريق جزيئات الفيروس في الهواء، ويقول الخبراء إن فيروس كورونا يمكن أن يتراكم في مكان مغلق حين يتحدث الشخص المصاب إلى آخر، مشيرين إلى أن الفيروس يبقى في الهواء ثم ينتقل إلى شخص آخر. وأوضح نائب كبير المسؤولين الطبيين في إنجلترا توماس وايت، إن الإجراءات الصغيرة لكن المهمة يمكن أن تساعد في حمايتنا من كورونا.

وتابع: "الحصول على اللقاحات وارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة وفحص كورونا بانتظام، كلها عوامل تحدث فرقا ملحوظا، لكن من المهم أيضا ألا نغفل قيمة التهوية". وأردف قائلا: "مع اقتراب فصل الشتاء الذي يقضي فيه الناس المزيد من الوقت داخل منازلهم، من الضروري أن يدرك الجميع أهمية التهوية، مثل فتح النوافذ بانتظام - حتى ولو لبضع دقائق - للحفاظ على حركة الهواء ومنع انتشار العدوى".

طائرة تهبط اضطرارياً والركاب يفرون

أعلنت السلطات الإسبانية أن مطار بالما دي مايوركا في أرخبيل الباليار، أحد أكثر مطارات البلاد ازدحاماً، أغلق قرابة أربع ساعات أمس الأول الجمعة بعد أن استغل عدد من ركاب طائرة هبوط اضطرارياً فيه لإنزال راكب أذى على الأرجح المرض فنزلوا على المدرج وفروا، وقال الحرس المدني الإسباني لوكالة فرانس برس إن الطائرة التي كانت تقوم برحلة بين المغرب وتركيا سُمح لها بالهبوط اضطرارياً في بالما دي مايوركا إثر ورود بلاغ عن شعور أحد ركابها بإعياء. وأضاف أنه أثناء إخلاء المريض افتتضح من الطائرة، انتهر حوالي 20 راكبا الفرصة للهروب منها، فنزلوا على المدرج ولاذوا بالفرار قبل أن تعطل السلطات اثنين منهم.

هكذا يغير شرب القهوة قبل الفطور مستوى السكر في الدم

هل أول ما يتبادر إلى ذهنك بعد الاستيقاظ من النوم بعد ليلة غير هادئة هو شرب فنجان قهوة، قبل تناول وجبة الفطور؟ إذا كان الأمر كذلك، فيجب عليك إعادة النظر في هذه العادة التي أظهرت دراسة حديثة أن لها تداعيات سلبية. كشفت دراسة صادرة عن مركز التغذية والتمرين والتمثيل الغذائي بجامعة باث في المملكة المتحدة أن لشرب القهوة قبل تناول وجبة الفطور تداعيات سلبية. وتوصلت الدراسة، التي نشرت على موقع "cambridge.org"، إلى أن تناول القهوة قبل وجبة الفطور بهدف رفع مستوى اليقظة والانتباه يرفع مستويات السكر في الدم، حسبما نقل موقع "بوتته" الألماني. كما بحثت الدراسة في تأثير النوم المتقطع وقهوة الصباح عبر مجموعة من علامات التمثيل الغذائي المختلفة.



إلا أن دراسات علمية بينت أنه يجب تجنب استهلاكها بهذه الطريقة، ومن الأفضل الانتظار لبعض الوقت، حتى لا ترتفع نسبة الطاقة في الجسم بشكل مضطرب. فالقهوة تحتوي على مادة الكافيين، والجسم يفرز بعد الاستيقاظ هرمون الكورتيزول، ومن شأن دمج الاثنين أن يؤدي إلى رفع الطاقة بشكل سلبي وبالتالي تحفيز التوتر.

كذلك يجب تجنب شرب القهوة قبل النوم، إذ تعيق مادة الكافيين عملية النوم، وينصح الخبراء أن يكون آخر فنجان قبل النوم بست ساعات على الأقل. فيما يبقى آخر الصباح أفضل موعد لشرب القهوة.

غير أن السؤال الأكثر إثارة يكمن في مدى علاقة اختيارنا لنوع القهوة التي نشربها بشخصيتنا. وفي الحقيقة أجريت قبل أربع سنوات دراسة حاولت الإجابة عن هذه النقطة وبالذات. وهذه الدراسة أجراها فريق من الباحثين في جامعة "نيسبروك" النمساوية، ونشر نتائجها في الصحيفة العلمية "بيبيت" عام 2016.

أجريت الدراسة المذكورة على شكل استطلاع من عدة أسئلة على عينة من 500 مشارك، وتضمن الاستطلاع أسئلة حول الاختيارات الخاصة لشرب القهوة وأخرى حول أنواع شخصيات المشاركين. وجاءت النتائج لتبين أن هناك عدة روابط بين الأذواق وبين أنماط الشخصيات.

وخلصت النتائج المحصلة عليها إلى أن الأشخاص الذين يفضلون القهوة السوداء قد تكون لديهم شخصية سوداء عكس أولئك الذين يشربونها مع الحليب أو مع إضافات حلوة، بمعنى أن الصنف الأول الذين يميل لشرب القهوة مرة تماماً، لديهم صفات سلبية، وظهر ذلك بعدما وافقوا بكثر على معتقدات التالوث المظلم للشخصية.

استجابة الغلوكوز في الدم بنحو 50 بالمئة. وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة تشير إلى أن القهوة قد يكون لها تأثير جيد على الصحة، مثل الدراسة التي أجراها المعهد الألماني لأبحاث التغذية عام 2006، التي أظهرت على سبيل المثال، أن شرب القهوة قبل وجبة الفطور يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم، بيد أن دراسات أخرى سابقة أظهرت أيضاً أن الكافيين لديه القدرة على التسبب في مقاومة الأنسولين.

إليك أفضل الأوقات لشرب القهوة؟ هل تعلم أن الطريقة التي تشرب بها القهوة تبين عدة أسرار عن شخصيتك؟ هذا ما أكدته دراسة لجامعة "نيسبروك". لكن للقهوة طقوس ومواعيد إذا تجاوزتها قد تتسبب بضرر لجسديك.

الكثير منّا يفضلها سوداء، وآخرون بالحليب، وآخرون يفضلونها على شكل إسبريسو.. أنواعها كثيرة وتختلف من ثقافة إلى ثقافة، لكن القهوة ليست مجرد مشروب للتمتع أو للاضطرار، فهي ترتبط بطقوس معينة ولها أوقات معينة، كما قد تكون مؤشراً على نوع شخصيتك. ويشرب الكثير من الناس القهوة مباشرة بعد الاستيقاظ،

وفيما اعتبر معدو الدراسة، أن ليلة واحدة من النوم السيء لها تأثير محدود على التمثيل الغذائي، فإن شرب القهوة كوسيلة للاستيقاظ يمكن أن يكون له تأثير سلبي على التحكم في نسبة السكر في الدم، حسبما نقلت عنهم "المجلة البريطانية للتغذية".

وترجع أهمية الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن نطاق آمن، للحد من مخاطر الإصابة بأمراض مثل مرض السكري وأمراض القلب. ويقول الباحثون إن هذه النتائج يمكن أن تكون لها آثار صحية على المدى الطويل، خاصة في ظل الإقبال الكبير على شرب القهوة في مختلف أنحاء العالم. وفي هذه الدراسة، طلب باحثون في جامعة باث من نحو 30 مشاركاً يتمتعون بصحة جيدة، الخضوع لثلاث تجارب مختلفة وترتيب عشوائي.

في المرة الأولى، كان المشاركون ينامون ليلاً بشكل طبيعي، وفي الصباح طلب منهم تناول مشروب الغلوكوز عند الاستيقاظ. وفي الحالة الثانية، تم تعريض المشاركين لضرب النوم، حيث تم إيقافهم كل ساعة لمدة خمس دقائق، ثم بعد استيقاظهم حصلوا على المشروب المحلى بالسكر نفسه. وفي الحالة الثالثة، ظل المشاركون مستيقظين طيلة الليل، وفي الصباح تناولوا القهوة قبل 30 دقيقة من تناول مشروب الغلوكوز.

زيادة استجابة الغلوكوز وفي جميع الاختبارات، تم أخذ عينات دم من المشاركين بعد تناول مشروب الغلوكوز الذي يعكس محتوى الطاقة (السعرات الحرارية) التي يمكن تناولها عادة خلال وجبة الإفطار. وقد أدى تناول القهوة قبل وجبة الفطور إلى زيادة

حل سحري لعلاج السمنة خارج الرياضة والطعام

يعتقد الخبراء أنهم توصلوا أخيراً إلى علاج جديد لسمنة السمنة التي تؤرق كثيرين، وبطريقة تبدو خارج المألوف. وذكرت صحيفة "السن" البريطانية أن العلماء يعتبرون أن بوسعهم معالجة السمنة عبر تعديل مسار سلسلة الجينات المعروفة بـ "فرس النهر".

ولدى البشر 4 جينات في الدماغ، توجد في مسار يطلق عليه اسم "النديبات المنتخبة"، وبوسعها أن تؤدي إلى زيادة الوزن. وأجرى باحثون في جامعة كامبريدج دراسة على ذبابة الفاكهة، وخلصوا إلى أنه في حال تعديل جينات هذه الحشرة، فيمكن أن تصبح بوزن أقل.

ولدى ذباب الفاكهة والبشر قاسم مشترك هو وجود مسار "فرس النهر"، ويشارك الاثنان بنسبة 75 بالمئة من تركيبهم الجينية. ويعاني أكثر من 35 مليون بريطاني بالغ من زيادة الوزن، وفي الولايات المتحدة يعاني أكثر من 70 مليوناً من السمنة.

وقالت الأستاذة المتخصصة في علم الأعصاب التي أعدت الدراسة، أندريا براند، إن تعديل الجينات لدى ذباب الفاكهة أدى إلى زيادة سمنتها، مما يعطي الأمل في علاجات مستقبلية. وأضافت أن العلاجات يمكن أن تكون على شكل أدوية تقلل من هذه الجينات وتقلل من الدهون.

وفي الدراسة، راجع الباحثون قاعدة بيانات ضخمة من جينات أشخاص يعانون من السمنة لمعرفة الصلة بين الجينات وهذه المشكلة الصحية.

وخلص الباحثون إلى أن جينات "فرس النهر" كانت معطلة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة بمقارنة بغيرهم.

كيف تختار التمارين الرياضية وفقاً لحالتك المزاجية

كشف مدرب لياقة أسترالي عن أفضل الطرق لممارسة الرياضة وتجنب الإصابة بناءً على حالتك المزاجية.

وقال سام ميرزا، المدير الوطني لمركز "جينيسيس هيلث أند فيتنس" لصحيفة ديلي ميل أستراليا، إن كل حالة مزاجية يناسبها نوع معين من التمارين الرياضية.

فيما يلي مجموعة من الحالات المزاجية وما يناسبها من تمارين رياضية:

الإرهاق: بعد يوم طويل في العمل، من المحتمل أن تشعر بالنعاس أو الإرهاق، ويمكن أن يؤدي الذهاب للركض أو ممارسة التمارين الرياضية المكثفة إلى زيادة الضغط على الجسم.

بدلاً من ذلك، يوصي سام بممارسة تمارين اليوغا أو اليوجا أو تمارين التنفس أو التأمل أو المشي السريع.

وحسب سام فإن التمرينات الشاقة يمكن أن تضع الجسم في وضع يجعله يقلد أعراض الذعر، وهذا يحفز العقل على تسريع وتيرة الأفكار المقلقة. وفي الكثير من الأحيان يمكن أن يؤدي هذا إلى تعرض الجسم لخطر الإصابة.

الغضب: قال سام إنه عندما تشعر بالغضب، ينتج الجسم مستويات أعلى من الأدرينالين، مما يجعلنا أكثر يقظة، لذا فإن أفضل دواء هو ممارسة الرياضة بطريقة لا تتطلب الكثير من الانتباه، مثل اللاكبيك، أو الجري أو القفز أو تمارين الضغط.

وبما أن أدمغتنا تكون متوشية وتفتقر للتركيز عندما نكون غاضبين، فإن خطر الإصابة يزيد إذا مارسنا تمارين رياضية تتطلب التركيز والانتباه.

الابتهاج: يقول سام: "كلما شعرت بالسعادة والبهجة، يمكنك ممارسة التمارين كيفما تشاء. إذا كنت تشعر بالفعل بالرضا قبل التمرين، افعل شيئاً تحبه واستمد منه إلى أقصى حد. تعلم بعض حركات الرقص الجديدة، أو رك كرة القدم مع صديق، أو المشي في حديقةك المفضلة، أو تجربة شيء جديد."

ممنوع سماع الموسيقى قبل النوم.. صحتك في خطر

إذا كنت من الذين يسمعون للموسيقى قبل الخلود إلى النوم، فإن دماغك سيستمر في معالجة تلك الألحان حتى وأنت نائم وهذا ينعكس سلباً على نوعية نومك، بحسب دراسة جديدة.

وتقول الدراسة، التي نشرت في مجلة علم النفس، إن ربع الذين شملتهم الدراسة كانوا يسمعون أغان قبل النوم، كانوا يستيقظون أثناء الليل وأحيان هذه الأغاني عالقة في رؤوسهم. وتعرف ظاهرة التكرار التلقائي للموسيقى لدى الإنسان بـ "دودة الأذن" أو "متلازمة الأذنية"، ويكرر فيها شخص ما لحن بعينه، والأكثر عرضة لهذه الظاهرة هم الذين يستمعون للموسيقى أكثر من غيرهم.

ولاحظ الباحثون في الدراسة أن الشخص معرض لهذه الظاهرة أكثر من غيره، عند سماعه الموسيقى بوتيرة سريعة وبألحان محددة. ويستمتع الشباب في الغرب هذه الأيام، بحسب الدراسة، بصورة أكثر من أي وقت مضى، وتحظى الأغاني المبهجة بشعبية كبيرة بين الشباب.

ونظراً لأن عدداً من الأشخاص يستمعون للموسيقى قبل النوم، فقد أراد الباحثون التحقق ما إذا كان الاستماع للموسيقى قبل النوم يدفع إلى الإصابة بـ "دودة الأذن" أم لا، وهل سيؤثر ذلك على نوعية النوم.

وفي دراسة أولية شملت 199 أميركياً، أفاد 33 منهم بأنهم عانوا من "دودة الأذن" في وقت قريب من النوم، إما عندما حاولوا أن يأبوا إلى فراشهم، وإما أثناء الاستيقاظ من النوم ليلاً وإما عند الاستيقاظ في الصباح.

وفيات أمراض السرطان المرتبطة بالتدخين ستزداد 50%

يتوقع الباحثون في الأكاديمية الصينية للعلوم الطبية ارتفاع الوفيات بسبب أمراض السرطان المرتبطة بالتدخين في الصين بنسبة 50% خلال الأعوام 2014 المقبلة.

ونشرت الأكاديمية تقريراً في مجلة (توباكو جورنال)، والذي يتكهن بوفاة 8.6 مليون شخص في البلد الآسيوي من ضحايا أمراض السرطان المرتبطة بالتدخين قبل 2040. وأن نسبة الوفيات ستزداد 53% بين النساء و44% بين الرجال.

وأشار الباحثون إلى خطط السلطات الصينية للحد من أعداد المدخنين من 26.6% حالياً إلى 20% بحلول 2030. لتلافي وفاة 1.4 مليون شخص قبل 2040.

ويدخن نصف الرجال الصينيين تقريباً و2% من النساء، ويصل إجمالي المدخنين إلى 300 مليون شخص. ورغم التراجع الطفيف في أعداد المدخنين بالصين، يعتقد العلماء أن هذه النسبة "غير كافية" لتحقيق الهدف المحدد.



ناسا في مهمة لإنقاذ الأرض من كويكب مدمر

استعرضت وكالة الفضاء الأميركية أول أول أمس الخطة المركبة الفضائية "دارت"، التي ستنفذ أول مهمة دفاع كويكب "ناسا". وتخطط "ناسا" لإطلاق "دارت" في وقت لاحق من هذا الشهر، في مهمة لتحطيم كويكب وتحديد ما إذا كان تأثير المركبة الفضائية سيغير مساره. وتعتبر وكالة الفضاء الأميركية أي جسم قريب من الأرض "خطراً محتملاً"، في حال كان يقع ضمن 0.05 وحدة فلكية وقطره أكثر من 460 قدماً.

وذكر تقرير وكالة رويترز أنه سيتم إطلاق "DART" في 24 نوفمبر، وستستهدف الكويكب "ديديموس" وقمره "ديمورفوس".

وقال ليندلي جونسون ضابط الدفاع الكوكبي، للصحفيين: "هذا اختيار لا نريد أن نكون في موقف يتجه فيه كويكب نحو الأرض ثم يتعين علينا اختيار هذا النوع من القدرة". وأضاف: "نريد أن نعرف كيف تعمل المركبة الفضائية وكيف سيكون رد الفعل؟".



منوعات الفكر

22

توقع استقطاب المزيد من الاستثمارات الإماراتية لبلاده

الرئيس الكولومبي: بلادنا كانت في مقدمة داعمي ملف ترشيح دبي لتنظيم إكسبو 2020

من أكثر مناطق العالم حضاراً، فهي تتمتع بغايات ذات مساحات شاسعة وممطرة، بالإضافة للانتشار الكبير للتكنولوجيا والتقنيات الجديدة التي تسهم في تحقيق نمو مرتفعة، كما تسهم في تحسين الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية للمواطنين الكولومبيين.

وحول برنامج الاحتفال الخاص باليوم الوطني الكولومبي في ساحة الوصل، أكد فخامته، على أن الحدث ثري بالأنشطة المختلفة الاقتصادية والفنية وغيرها، لافتاً إلى أن أنشطة الجناح الكولومبي المقام تحت شعار "الإيقاع الذي يربط المستقبل"، لا تقتصر على اليوم الوطني فقط بل ستستمر طوال فترة انعقاد الحدث الدولي.

وتابع: "نريد عرض جميع القطاعات الجديدة والنشطة التي تتيح الكثير من الفرص الاستثمارية على المستثمرين، حيث وصلت نسبة الاستثمار خارج قطاعي النفط والتعدين، خلال السنوات الماضية إلى نحو 192 في المئة". وتوقع فخامته، توقيع مذكرة تفاهم لجذب المستثمرين إلى كولومبيا مع عدد من الصناديق الاستثمارية في الدولة، مشيراً إلى عقد محادثات مع بورصة السلع التابعة لمركز دبي للسلع المتعددة، حول توريد المزيد من القهوة الكولومبية إلى دبي والمنطقة، بالإضافة إلى محادثات حول قطاع التعدين خاصة الزمرد الذي تشتهر به كولومبيا.

من جهته قال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: "تفخر الإمارات بريادتها الإقليمية للابتكار، ونظراً إلى أن كولومبيا تعد مركزاً للابتكار في أمريكا اللاتينية، وتبرز من خلال رؤيتها الحديثة للتنمية القائمة على الاقتصاد الإبداعي، نتطلع إلى العمل مع كولومبيا في شتى المجالات ذات الاهتمام المشترك، مثل التجارة، والسياحة، والتنمية، ودعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة". وأضاف معاليه: "أعز بالقول أن التجارة المتبادلة بين كولومبيا ودولة الإمارات نمت بنسبة 21% على مدار السنوات الأربع الماضية، ونحن على ثقة بأن علاقتنا ستواصل الازدهار عبر مشاركة كولومبيا في إكسبو 2020 دبي، ومواصلة العمل معاً على تعزيز سبل العمل المشترك".

وأقيمت ضمن الاحتفالية فعاليات ثقافية، كان من أبرزها عرض "إنسال ساتي"، وهو أداء لرقصة الـ "سالسا" الكولومبية الشهيرة، والعرض الموسيقي للخلاب المصاحب له والذي عرض في غالبية دول العالم. وتضمن العرض كذلك أداء لرقصة "التشا تشا تشا"، ورقصة "الباتشانغا"، ورقصة "البوغالو"، ورقصة "المامبو"، وغيرها من الرقصات التي قدمها على المسرح 14 فناناً، وتم خلالها استبدال حوالي 100 زي. ومع حلول الظلام، استطاع الزوار التجمع في ساحة الوصل للاستمتاع بحضور تجربة سمعية وبصرية رائعة تسمى "كولومبيا، بلد الطيور"، تم تصميمها لإلقاء الضوء على التنوع الحيوي الذي تتمتع به كولومبيا فضلاً عن أغانيها التقليدية وراثتها الثقافية، مع وجود رسوم متحركة ومقاطع فيديو تصاحبها أناشيد شامية أمازونية. ومن ثم انتقلت الاحتفالات بعد ذلك إلى جناح كولومبيا، حيث أدى المغني ييسون لاندريوس فترة غنائية من الموسيقى الكولومبية التقليدية، مزج خلالها الأصوات التقليدية لموسيقى الفاليتانو وكومبريا مع الإيقاعات العصرية.

وتنمية الشباب". ومن دولة الإمارات في عدة قطاعات، مثل ريادة الأعمال وشهدت ماركيز، على أن إكسبو 2020 دبي، بعد فرصة للارتقاء بعلاقات بلاده مع دولة الإمارات إلى مستوى جديد، متابعا أننا متفائل بشأن المستقبل الذي يحمل الكثير من الفرص الواعدة لتعاون مثمر بين الطرفين.

وعبر ماركيز، عن تطلع بلاده إلى توفير العديد من المنتجات الكولومبية للسوق المحلية، خاصة في قطاعي الزراعة والغذاء وصناعة اللحوم، مشيراً إلى أن لقاءاته المقبلة مع قيادات الإماراتية ستتناول توطيد العلاقات بين الدولتين والارتقاء بها لمستويات استراتيجية في المستقبل.

وأوضح ماركيز، أن كولومبيا شاركت في إكسبو 2020، بهدف توسعة الاستثمارات، وقال: "نريد خلال الحدث الدولي تعميق العلاقات الكولومبية مع العديد من الدول المشاركة، كما سنعمل خلال مشاركتنا على الترويج لبلادنا أمام الزوار الأجانب، فكولومبيا بلد مفتوح لاستقبال الزوار من كافة أنحاء العالم". وتطرق ماركيز، إلى الميزات التي تتمتع بها بلاده ومنها البيئة النظيفة كون كولومبيا



دبي ومن دولة الإمارات في عدة قطاعات، مثل ريادة الأعمال وتنمية الشباب". ومن دولة الإمارات في عدة قطاعات، مثل ريادة الأعمال وشهدت ماركيز، على أن إكسبو 2020 دبي، بعد فرصة للارتقاء بعلاقات بلاده مع دولة الإمارات إلى مستوى جديد، متابعا أننا متفائل بشأن المستقبل الذي يحمل الكثير من الفرص الواعدة لتعاون مثمر بين الطرفين.

وعبر ماركيز، عن تطلع بلاده إلى توفير العديد من المنتجات الكولومبية للسوق المحلية، خاصة في قطاعي الزراعة والغذاء وصناعة اللحوم، مشيراً إلى أن لقاءاته المقبلة مع قيادات الإماراتية ستتناول توطيد العلاقات بين الدولتين والارتقاء بها لمستويات استراتيجية في المستقبل.

وأوضح ماركيز، أن كولومبيا شاركت في إكسبو 2020، بهدف توسعة الاستثمارات، وقال: "نريد خلال الحدث الدولي تعميق العلاقات الكولومبية مع العديد من الدول المشاركة، كما سنعمل خلال مشاركتنا على الترويج لبلادنا أمام الزوار الأجانب، فكولومبيا بلد مفتوح لاستقبال الزوار من كافة أنحاء العالم". وتطرق ماركيز، إلى الميزات التي تتمتع بها بلاده ومنها البيئة النظيفة كون كولومبيا

دبي - الفجر
احتفل إكسبو 2020 دبي باليوم الوطني لكولومبيا، عبر بتنظيم احتفالية حضرها الرئيس الكولومبي إيفان دوكي ماركيز، شملت مراسم رفع العلم، وتقديم مجموعة من العروض الثقافية والفنية، وعرض سمعي وبصري خلّاب تم عرضه مساء على قبة الوصل، صمم لاستعراض التنوع الحيوي الغني لهذه الدولة التي ترتبط بعلاقات مميزة مع دولة الإمارات العربية المتحدة.

ورحب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المخوض العام لإكسبو 2020 دبي، بفخامة الرئيس إيفان دوكي ماركيز، رئيس جمهورية كولومبيا. فيما أكد الرئيس الكولومبي إيفان دوكي ماركيز، أن بلاده كانت في مقدمة الدول التي دعمت ملف ترشيح دولة الإمارات العربية المتحدة، لتنظيم إكسبو 2020 على أراضيها، وذلك لما تملكه من قدرات وبنية تحتية متطورة. وأضاف ماركيز خلال الإحاطة الإعلامية التي عقدت في جناح بلاده: "إكسبو 2020 دبي، علامة فارقة في تاريخ العالم، وهو فرصة جديدة للنمو الاقتصادي وفتح قطاع التجارة العالمي بعد فترة الركود التي مر بها خلال الجائحة، كما أن إكسبو 2020 دبي، سيكون فرصة لحل العديد من المشاكل التي يواجهها العالم".

ويعدّ على سؤال وجهه له فريق خدمات إكسبو الإخبارية، قال ماركيز: "دبي مهمة جداً لنا بحكم العلاقة الطويلة والممتدة بيننا، وأيضاً للفرص الاستثمارية الكبيرة لدى الجانبين، فضلاً عن ذلك تلقت كولومبيا دعماً كبيراً من

يواصل تجسيد موضوع الاستدامة الفرعي في إكسبو 2020 دبي

121 من مباني الموقع تحصل على شهادة «ليد» للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة

• سبعة مباني تحظى بالشهادة البلاتينية العليا، و103 مباني تحظى بالشهادة الذهبية، وتسعة مباني تحظى بالشهادة الفضية



حصل أكثر من 120 مبنى من المباني الدائمة المنتشرة في أنحاء موقع إكسبو 2020 دبي، على شهادات "ليد" من المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء، وهو ما يشكل إنجازاً بارزاً على مستوى الاستدامة ليس للحدث الدولي فحسب، بل لمشروع الإرث الخاص به "دستركت 2020"، الذي يمثل مدينة ذكية ومستدامة متمحورة حول الإنسان ستستيد 80 ألف وظيفة في المئة من المباني المتواجدة في الموقع الحالي.

يأتي هذا الإعلان بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للمدن، حيث حصلت سبعة مباني في أنحاء موقع إكسبو 2020 الذي تبلغ مساحته 4.38 كم مربع، بما فيها جناح دولة الإمارات العربية المتحدة، وتيرا - جناح الاستدامة، ومحطة الخدمة المستقبلية من إيونك، على شهادة "ليد" البلاتينية للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة للمباني الخضراء، وهي أعلى شهادة اعتماد متاحة في نظام الريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة، الذي يشكل أكثر النظم استخداماً لتصنيف المباني الخضراء على مستوى العالم، كما يشكل علامة امتياز للهندسة المعمارية المستدامة العالية الكفاءة والفعالية من حيث الكلفة. ومن أصل 121 مبنى حازوا على شهادات "ليد" للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة، في موقع إكسبو 2020، حصلت 103 مباني منها على الشهادة "الذهبية"، و9 مباني على الشهادة الفضية، إلى جانب اثنتين حصلتا على الشهادة.

يهدف نظام الريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة لجميع أنواع المباني تقريباً، ويغطي جميع مراحل البناء، إذ يمنح شهادات للمباني التي تحد من استهلاك الطاقة والمياه إجمالاً على مدى فترة وجودها، وتلك التي تنتج عنها كميات تشغيلية وبصمات كربونية أقل، وتلك التي سُيّدت من مواد مراعية للبيئة، وتلك التي تترك تأثيرات أقل خلال فترة البناء، إضافة للمباني التي تتمتع

بجودة أفضل على مستوى الهواء في الأماكن المغلقة، وتلك المرتبطة بالمجتمع بشكل أفضل، أي المباني التي تساهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر استدامة.

وقال أحمد الخطيب، الرئيس التنفيذي للتطوير والتسليم العقاري، إكسبو 2020 دبي: "تؤثر الاستدامة في الأبعاد البيئية، والاقتصادية، والاجتماعية للأماكن التي نبنيها، فيها، وتمثل الاستدامة في إكسبو 2020 التزاماً بترك أثر إيجابي ملموس على المستويات المحلية، والإقليمية، والعالمية على مدى أيامنا الـ 182 وما بعدها، وذلك تجسيدا للقيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- التي ترسخ مكانة دولة الإمارات بصفتها رائدة في التطوير المستدام ومركزاً للاقتصاد الأخضر".

وأضاف: "نتيجة العمل الدؤوب لفرق عمل الاستدامة والتسليم العقاري للموقع لدينا وتقانيها، تجسد شهادات

بجودة أفضل على مستوى الهواء في الأماكن المغلقة، وتلك المرتبطة بالمجتمع بشكل أفضل، أي المباني التي تساهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر استدامة.

وقال أحمد الخطيب، الرئيس التنفيذي للتطوير والتسليم العقاري، إكسبو 2020 دبي: "تؤثر الاستدامة في الأبعاد البيئية، والاقتصادية، والاجتماعية للأماكن التي نبنيها، فيها، وتمثل الاستدامة في إكسبو 2020 التزاماً بترك أثر إيجابي ملموس على المستويات المحلية، والإقليمية، والعالمية على مدى أيامنا الـ 182 وما بعدها، وذلك تجسيدا للقيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- التي ترسخ مكانة دولة الإمارات بصفتها رائدة في التطوير المستدام ومركزاً للاقتصاد الأخضر".



بجودة أفضل على مستوى الهواء في الأماكن المغلقة، وتلك المرتبطة بالمجتمع بشكل أفضل، أي المباني التي تساهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر استدامة.

وقال أحمد الخطيب، الرئيس التنفيذي للتطوير والتسليم العقاري، إكسبو 2020 دبي: "تؤثر الاستدامة في الأبعاد البيئية، والاقتصادية، والاجتماعية للأماكن التي نبنيها، فيها، وتمثل الاستدامة في إكسبو 2020 التزاماً بترك أثر إيجابي ملموس على المستويات المحلية، والإقليمية، والعالمية على مدى أيامنا الـ 182 وما بعدها، وذلك تجسيدا للقيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- التي ترسخ مكانة دولة الإمارات بصفتها رائدة في التطوير المستدام ومركزاً للاقتصاد الأخضر".

وأضاف: "نتيجة العمل الدؤوب لفرق عمل الاستدامة والتسليم العقاري للموقع لدينا وتقانيها، تجسد شهادات

بجودة أفضل على مستوى الهواء في الأماكن المغلقة، وتلك المرتبطة بالمجتمع بشكل أفضل، أي المباني التي تساهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر استدامة.

وقال أحمد الخطيب، الرئيس التنفيذي للتطوير والتسليم العقاري، إكسبو 2020 دبي: "تؤثر الاستدامة في الأبعاد البيئية، والاقتصادية، والاجتماعية للأماكن التي نبنيها، فيها، وتمثل الاستدامة في إكسبو 2020 التزاماً بترك أثر إيجابي ملموس على المستويات المحلية، والإقليمية، والعالمية على مدى أيامنا الـ 182 وما بعدها، وذلك تجسيدا للقيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- التي ترسخ مكانة دولة الإمارات بصفتها رائدة في التطوير المستدام ومركزاً للاقتصاد الأخضر".

دبي - الفجر
حصل أكثر من 120 مبنى من المباني الدائمة المنتشرة في أنحاء موقع إكسبو 2020 دبي، على شهادات "ليد" من المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء، وهو ما يشكل إنجازاً بارزاً على مستوى الاستدامة ليس للحدث الدولي فحسب، بل لمشروع الإرث الخاص به "دستركت 2020"، الذي يمثل مدينة ذكية ومستدامة متمحورة حول الإنسان ستستيد 80 ألف وظيفة في المئة من المباني المتواجدة في الموقع الحالي.

يأتي هذا الإعلان بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للمدن، حيث حصلت سبعة مباني في أنحاء موقع إكسبو 2020 الذي تبلغ مساحته 4.38 كم مربع، بما فيها جناح دولة الإمارات العربية المتحدة، وتيرا - جناح الاستدامة، ومحطة الخدمة المستقبلية من إيونك، على شهادة "ليد" البلاتينية للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة للمباني الخضراء، وهي أعلى شهادة اعتماد متاحة في نظام الريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة، الذي يشكل أكثر النظم استخداماً لتصنيف المباني الخضراء على مستوى العالم، كما يشكل علامة امتياز للهندسة المعمارية المستدامة العالية الكفاءة والفعالية من حيث الكلفة. ومن أصل 121 مبنى حازوا على شهادات "ليد" للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة، في موقع إكسبو 2020، حصلت 103 مباني منها على الشهادة "الذهبية"، و9 مباني على الشهادة الفضية، إلى جانب اثنتين حصلتا على الشهادة.

يهدف نظام الريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة لجميع أنواع المباني تقريباً، ويغطي جميع مراحل البناء، إذ يمنح شهادات للمباني التي تحد من استهلاك الطاقة والمياه إجمالاً على مدى فترة وجودها، وتلك التي تنتج عنها كميات تشغيلية وبصمات كربونية أقل، وتلك التي سُيّدت من مواد مراعية للبيئة، وتلك التي تترك تأثيرات أقل خلال فترة البناء، إضافة للمباني التي تتمتع

بجودة أفضل على مستوى الهواء في الأماكن المغلقة، وتلك المرتبطة بالمجتمع بشكل أفضل، أي المباني التي تساهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر استدامة.

وقال أحمد الخطيب، الرئيس التنفيذي للتطوير والتسليم العقاري، إكسبو 2020 دبي: "تؤثر الاستدامة في الأبعاد البيئية، والاقتصادية، والاجتماعية للأماكن التي نبنيها، فيها، وتمثل الاستدامة في إكسبو 2020 التزاماً بترك أثر إيجابي ملموس على المستويات المحلية، والإقليمية، والعالمية على مدى أيامنا الـ 182 وما بعدها، وذلك تجسيدا للقيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- التي ترسخ مكانة دولة الإمارات بصفتها رائدة في التطوير المستدام ومركزاً للاقتصاد الأخضر".

وأضاف: "نتيجة العمل الدؤوب لفرق عمل الاستدامة والتسليم العقاري للموقع لدينا وتقانيها، تجسد شهادات

جناح بيلاروس يستشرف المستقبل في أكسبو 2020



أبوظبي - الفجر
حرص جناح بيلاروس على الترويج للمزايا التنافسية التي تقدمها الدولة في مختلف المجالات بما في ذلك الثقافة والطبيعة والتعليم إضافة إلى تسليط الضوء على كيف يمكن للاستثمارات الذكية أن تؤدي إلى تطور تكنولوجي متقدم يعزز حياة الناس، بهذه الكلمات افتتحت فرجينيا المسؤولة عن جناح بيلاروس في أكسبو 2020 دبي.

يعتبر جناح بيلاروس من الأجنحة القريبة من بوابة منطقة الفرض ويقع بالقرب من دول أوروبية وأمريكية فهي على امتداد شارع يضم كولومبيا والسعودية نيا والبحرين والعراق وغيرها من الدول المشاركة، أما موقعها



على خريطة العالم فتقع في أوروبا الشرقية وتحدها روسيا من الشرق واوركرانيا من

للقيام بعمل أفضل. نظراً للأهمية الاستثنائية لحماية المناخ في الشرق الأوسط، والدور المحوري الذي تلعبه المباني في هذا الجهد، يضع إكسبو 2020 دبي الأضواء على هذا الجهد، وهو يهدف طريقاً نحو المستقبل المستدام الذي يستحقه العالم، يشرفني اختيار شهادة LEED للالتزام بهذا الهدف الجدير بالاحترام".

تستند شهادات (ليد) للريادة في تصاميم المباني المستدامة وكفاءة الطاقة إلى شهادات «سيكوال» الثمانية من فئة "ممتاز"، التي حصل عليها إكسبو في وقت سابق هذا العام، بفضل العديد من مشاريع البنية التحتية، التي شملت ساحة الوصل، وأعمال الصّلب والقبة الضخمة التي تعلوها، والتي تعد أكبر شاشة عرض بنطاق 360 درجة في العالم. تقيم التصنيفات التي تندرج تحت نظام "سيكوال" مجموعة من معايير الاستدامة، تشمل استخدام الأراضي، والبيئة، والنقل، والمرونة، والتلوث، وهو أول نظام للتقييم،

الجانب ويولندا من الغرب وليتوانيا ولافتيا والشمال ومساحتها الكلية 207.600 كم . وأشارت فرجينيا مسؤولة الجناح في أكسبو عن أهمية وجود بلاده في هذا الحدث الكبير الذي يضم دول العالم التي تربطها علاقات قوية مع دولة الإمارات، وأوضحت أن جناح بيلاروس يتمتع بخصوصية متميزة حيث يستعرض دور التعليم والتكنولوجيا والاهتمام بالنقاء الاصطناعي والسياحة وغيرها من الجوانب الاستراتيجية.

وأشارت مسؤولة جناح بيلاروس بدور دبي في تنظيم هذا الحدث الكبير الذي يعد من أهم الفعاليات العالمية في مجال الاقتصاد والاستثمار والتعريف بالدول ويعتبر فرصة للدول المشاركة أن تعرض إبداعاتها

أجنحة إكسبو 2020 دبي تعرض مواد بناء مستدامة وصديقة للبيئة

•• دبي - الفجر

بدأت العديد من الدول حول العالم من اتخاذ خطوات حقيقية نحو التحول إلى "البناء الأخضر"، لما تسبب به مواد البناء التقليدية من آثار سلبية، وخاصة تلك المتعلقة بالتلوث والتغير المناخي، ولهذا تعرض أجنحة الدول في إكسبو 2020 دبي خيارات مواد البناء الصديقة للبيئة، للوصول إلى تحقيق الاستدامة المرجوة في مدن العالم مستقبلاً.

الفضة في مواد البناء

يأخذ الجناح الهولندي زمام المبادرة في إيجاد طرق مبتكرة لتقليل البصمة الكربونية للمباني من خلال استبدال مواد البناء الضارة بمورد غير عادي وهو "الفضة".

ويقوم الجناح بزراعة الفضة الخاص به والذي يمكن استخدامه في مواد البناء مثل بلاط الأرضيات والجدران، مما يقلل بشكل كبير من كمية الغازات المسببة للاحتباس الحراري، والتي يتم إطلاقها يومياً، وإنشاء مبان أكثر استدامة وفاعلية.

الفضة الخالي من الأحافير،

تتجه السويد لتحقيق ما كان يبدو مستحيلًا، وهو إنتاج الفولاذ الصلب الخالي من الوقود الأحفوري، في خطوة ضرورية للحد من التغير المناخي الذي يشهده العالم اليوم.

ويعمل لكاد مكون من شركة SSAB وشركة التعدين LKAB وشركة الطاقة Vattenfall على مشروع "هايبيرت" والذي يهدف لتطوير سلسلة إنتاج خالية من الوقود الأحفوري، بدءاً من التنقيب وصولاً إلى المنتج النهائي. ويتمثل العمل في تطوير وإنتاج فولاذ أقوى من الفولاذ العادي، وهذا بدوره يتيح للمباني إنتاج منتجات أقوى وأخف وزناً، وبالتالي تقليل تأثيرهم على البيئة. ويعود ذلك إلى القدرة على تخزين الهيدروجين لفترات طويلة، على العكس من طاقة الرياح أو

أقل واقتصاد محسن في استهلاك الوقود، يمكن للمباني تحقيق وفرة كبيرة في ثاني أكسيد الكربون خلال مرحلة استخدام منتجاتها النهائية، والهدف هو أنه بحلول نهاية عام 2021 ستصل وفرة في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون السنوية للمباني إلى 10 ملايين طن.

وتقوم التجارب باستبدال فحم الكوك (المصنوع من الفحم الصلب) بالهيدروجين، عوضاً عن إطلاق ثاني أكسيد الكربون، تطلق هذه العملية المياه فقط، وتقوم شركة Vattenfall بتزويد الهيدروجين. ويعتبر غاز الهيدروجين الأخضر "نجم جديد في قطاع الطاقة، ويجري إنتاجه عبر الكهرباء التي يتم توليدها باستخدام الموارد المتجددة، ولا ينبعث منه شيء سوى بخار الماء، ويعتبر حلاً للطاقة مستقبلاً، ويعود ذلك إلى القدرة على تخزين الهيدروجين لفترات طويلة، على العكس من طاقة الرياح أو

الشمس مثلاً.

بناء المنازل القابلة لإعادة التدوير بالكامل، ويقوم الجناح الألماني في إكسبو 2020 دبي بعرض نماذج فريدة من نوعها لعدة طرق صديقة للبيئة في مواد البناء، حيث إن 40% من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون تصدر عالمياً عن قطاع الإنشاء، علاوة على ذلك، فالخرسانة والمواد اللاصقة تجعل من إعادة تدوير المباني أمراً مستحيلًا، لذا طور فيرنر زوبيك بالتعاون مع ديرك هيبيل وفيلكس هايزل وحدة سكنية مكونة بالكامل من مواد معاد تدويرها وقابلة لإعادة الاستخدام 100%.

تقوم شركة سمايل بلاستيكي بتصنيع المواد الخاصة بها من عن طريق إعادة تدوير مخلفات الإنتاج وأغلفة التعبئة والبضائع الاستهلاكية المصنوعة من البلاستيك، وبما أن الصفايح السوداء المرشحة



منوعات الفكرة

23

برنامج إكسبو لايف ينظم حلقة نقاشية حول

الحلول المبتكرة لمعالجة الفجوات

الحقيقية في صناعة الإسكان

•• دبي - الفجر

أقيمت في قاعة "إكسبو لايف" في إكسبو 2020 دبي، حلقة نقاشية سلطت الضوء على الحلول المبتكرة القائمة على التكنولوجيا، والتي تعالج الفجوات الحقيقية في بناء وتمويل وتمتلاك المنازل في جميع أنحاء العالم.

ركزت الحلقة التي حملت عنوان "كيف تعمل المنصات الرقمية التكنولوجية على سد الفجوة في صناعة الإسكان"، على الحلول التي يمكن أن تقدمها التكنولوجيا للمساعدة في حل أزمة الإسكان، بدءاً من مشاكل المستندات والطرق المعقدة والطويلة للحصول عليها، مروراً بمسألة التمويل، وصولاً إلى مشاكل البناء التي تأخذ في كثير من الأحيان وقتاً أطول وميزانية أعلى مما كان مخططاً.

قال ماثيو ألكسندر مؤسس "Suyu" من كولومبيا: "فمنما بتطوير مجموعة من الأدوات التكنولوجية التي تساعد في عملية إضفاء الطابع الرسمي على الممتلكات، حيث تساعد الأسر في تحديد المشكلة التي تواجهها مع وثائق ممتلكاتها، ثم نريهم كيف يمكنهم حل هذه المشكلة، إذا لمذا يجب علينا استخدام التكنولوجيا؟ لأن العملية نفسها معقدة للغاية، ومثال على ذلك في كولومبيا، هناك ما يزيد عن 2000 شكل قانوني وفني مختلف، وأكثر من 100 مكتب حكومي، ولا بد من مقارنة بيانات الأسرة وبيانات ممتلكاتها مع ما يصل إلى 13 وكالة حكومية مختلفة، وبالتالي مع كمية هذه البيانات، لا يمكن الوصول إلى غالبية السكان من دون استخدام درجة معينة من التكنولوجيا".

أما رونالد ويجايا، مؤسس EthisCrowd من إندونيسيا فقال: "نحن نقدم منصة تمويل جماعي لطباعة مشاريع التنمية مع المستثمرين الذين يرغبون في دعم تطوير الإسكان الاجتماعي والإسكان الميسر التكلفة في إندونيسيا، على وجه التحديد، فلدينا مجموعة كبيرة جداً من السكان العامة والأعداد تتزايد بسبب ارتفاع نسبة الفقر. نحن منظمون للغاية، وما نقوم به ليس فقط جلب المستثمرين المحليين بل المستثمرين الدوليين كذلك، وبالطبع هذا يتطلب استخدام المزيد من التكنولوجيا".

أما روان علوي، مؤسسة مشروع "أمل وورك، من فلسطين، فشرح كيف تعمل المؤسسة على ربط الأطراف المعنية بعملية البناء وجمع المعلومات وتحليلها وإضافة الشفافية من خلال استخدام التطبيقات الإلكترونية الحديثة، تقول: "إذا ذهبت إلى مواقع البناء فستجد المخات والآلاف من العمال يعملون معاً، ويعملون بجد حقاً، لكنهم يتأخرون ويتخطون التوقيت المحدد للعمل، وكذلك الميزانية، وأحد الأسباب في الواقع أنهم يقومون فقط بالعمل الذي تتطلب منهم الإدارة القيام به ويلتزمون بما على الورق، لذا فعلى ربط الأطراف المعنية وتواصلهم بشكل أسرع يمكنها أن تساعد بالتأكيد".



معرض تكنوغيمز تشيلي 21 في إكسبو 2020 دبي

يسلط الضوء على تطور صناعة

ألعاب الفيديو في تشيلي

•• دبي - الفجر

تسلط النسخة الخامسة من معرض ألعاب الفيديو والتكنولوجيا التشيلي الشهير "تكنوغيمز تشيلي 21"، التي تقام للمرة الأولى خارج تشيلي، في إكسبو 2020 دبي، الضوء على تطور صناعة ألعاب الفيديو في تشيلي، حيث سيتمكن الزوار من حضور فعاليات المعرض، والمشاركة باللعب والتفاعل مع مسابقات الألعاب المثيرة والمتعة التي تجري حالياً ضمن الأنشطة التي سيقدمها الجناح التشيلي في موقع الحدث الدولي.

يقدم هذا الحدث المتميز التشيلي والترفيه لزوار الجناح التشيلي من محبي ألعاب الفيديو من كافة الأعمار، كما يقدم عرضاً مثيراً لطوري ألعاب الفيديو المصنوعة في تشيلي، للتعريف بأعمالهم وتجربتها أمام الجمهور العاشق لألعاب الفيديو، وذلك بحسب شركة "أوريغون بروداكشنز" التشيلية المسؤولة عن الترويج للحدث.

ويهدف المناسبة، استضاف جناح تشيلي في إكسبو 2020 دبي، بفضل دعوة من شركة "برو تشيلي" المعروفة، عدداً من المواهب والقوى العاملة من وكالات ألعاب الفيديو الوطنية الرائدة ليشركوا هذا الحدث مع جمهور إكسبو 2020، بدعم من مؤثرين تشيليين بارزين وصانعي محتوى؛ هما جاييم ليزانا، وفسنت تراوتمان، اللذان سيشركان خلال الحدث، باللعب والتفاعل مع لاعبين من دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال جاييم ليزانا (Wingz)، اللاعب التشيلي المحترف وصانع المحتوى: "في كثير من الأحيان، لا يعرف الناس أن اللعبة التي يلعبونها هي في الواقع لعبة تشيلية، رغم أن أدوات صنع ألعاب الفيديو متوفرة مجاناً، وكذلك المعلومات متوفرة مجاناً، بسبب الإنترنت والتكنولوجيا المتقدمة، التشيليون لديهم الآن الأدوات نفسها مثل الآخرين".

وأضاف فسنت تراوتمان (Rakyz)، اللاعب التشيلي المحترف وصانع المحتوى أيضاً: "إن صناعة ألعاب الفيديو تنمو في تشيلي، ونحن نحاول أن تكون مثل أمريكا الشمالية وأوروبا وكوريا، حيث تعتبر الرياضة الإلكترونية مثل الرياضات الأخرى وهم يحترمون مجاناً، لدينا عقلية خاصة في ثقافتنا عندما يتعلق الأمر بالألعاب، ونحاول أن نعكس ذلك من خلال عرض الإمكانيات التي تتمتع بها صناعة الألعاب في تشيلي".

تنظيم أسبوع منطقة منغوليا الداخلية بجناح الصين إكسبو دبي 2020

•• دبي - الفجر

أقيمت "نشاطات أسبوع منطقة منغوليا الداخلية" بجناح الصين إكسبو دبي 2020 تحت شعار "تكتاف الأيدي والابتكار، التنمية المرحبة للجانبين". وأقيم الحدث في الميدان الرئيسي في مكتب اللجنة المنظمة لمشارة منغوليا الداخلية في معرض إكسبو دبي 2020 (مجلس منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم لتعزيز التجارة الدولية غرفة المؤتمرات).

وتم استخدام طريقة البث عبر الإنترنت والحضور الميداني والويب عبر الإنترنت للتفاعل مع جناح الصين في إكسبو دبي 2020 في الوقت الفعلي وكان عشرات الآلاف من الأشخاص متصلين بالإنترنت وشاهدوا الحدث عبر البث مباشر.

وفي اليوم الأول من الحدث أقيم حفل افتتاح "أسبوع منغوليا الداخلية"، وقد ألقى كل من تشن جيان أن نائب رئيس المجلس الصيني لتعزيز التجارة الدولية، وتشى باتو نائب رئيس منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم، وعلي الظاهري سفير الإمارات في الصين، ونجيب العلي المدير التنفيذي لكتب إكسبو 2020 دبي، ألقوا كلمات عبر الاتصال السحابي ثم أعلن نائب رئيس منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم تشى باتو افتتاح أسبوع منطقة منغوليا الداخلية.

وفي كلمته بهذه المناسبة قال تشن جيان أن إكسبو دبي هو أعلى معرض في العالم ومنصة مهمة للعرض إنجازات التنمية الاقتصادية والاجتماعية العالية وتعزيز التفاهم المتبادل وتوسيع التبادلات وتعزيز التعلم المتبادل والإزدهار المشترك للحضارات، مضيفاً أن أسبوع النشاطات الخاصة بالمقاطعات والمناطق والمدن منصة مهمة لجناح الصين لعرض الحضارة الصينية على العالم وتعزيز التبادلات والتعلم المتبادل. وقال أن منطقة منغوليا الداخلية ذات الحكم الذاتي تعتبر جسراً لافتتاح الصين على

الشمال ومحوراً مهماً يربط طريق الحرير البري وتتمتع بمزايا جغرافية كبيرة وأهمية استراتيجية مهمة. ومن المأمول أن تستفيد منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم بشكل جيد من منصة إكسبو دبي 2020، وأن تتبادل الخبرات التنموية مع البلدان والمناطق في العالم بما في ذلك الإمارات العربية المتحدة، وتعزز التبادلات والتعاون وتعرض منغوليا الداخلية الجميلة.

أما تشى باتو نائب رئيس منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم فقال إن منغوليا الداخلية لديها الآن أساس أكثر صلابة للتنمية وأفاق تنمية أوسع ومضاهيم تنمية أكثر تقدماً. أمل في سرد قصة منغوليا الداخلية من خلال سلسلة من الأنشطة عبر الإنترنت مثل الاقتصاد والتجارة والثقافة والسياحة وغيرها، وإقامة المزيد من الشركات الدولية واستكشاف فرص التعاون العالمي، والمساهمة بشكل مشترك في بناء مجتمع مع مستقبل مشترك للبشرية. مضيفاً أنه يتطلع إلى التعاون مع جميع البلدان والمناطق في العالم لتحقيق المزيد من التبادلات والتعاون الأكثر شمولاً والعميق وتقاسم فرص التنمية، ووضع مخطط للتنمية وخلق مستقبل أفضل.

كما شهد حفل الافتتاح عرض الفيلم دعائي لمنغوليا الداخلية تحت عنوان "مشهد جميل من الصين ومنغوليا الداخلية"، وعروضاً ثقافية رائعة أخرى من منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم الواقعة بشمال الصين. بالإضافة إلى جولة عبر الإنترنت في جناح الصين في إكسبو دبي 2020، وجولات عبر الإنترنت في أجنحة ألمانيا واليابان وغيرها من الأجنحة بالإضافة إلى تفاعل مع جناح الصين عبر الإنترنت وأنشطة أخرى ثرية، وهو ما أظهر الحماس والإزدهار في منغوليا الداخلية للأصدقاء من جميع أنحاء العالم المشاركين في نشاطات أسبوع

منغوليا الداخلية بجناح الصين.

مؤتمر الترويج الاقتصادي والتجاري

كما عقد على هامش "نشاطات أسبوع منغوليا الداخلية" مؤتمر الترويج الاقتصادي والتجاري، قدم فيه مسؤولون من لجنة التنمية والإصلاح في منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم ومدينة أوردوس ومدينة هولونبور على التوالي عروضاً عن ظروف المنطقة ومدنها، بالإضافة أيضاً إلى مشاركة ممثلين من غرف التجارة والصناعة بالإمارات وكذا ترويجاً للشركات، وتميز بالاحتوى الفني للترويج بالإضافة إلى مقاطع الفيديو الترويجية للمنتجات الرئيسية لشركات منغوليا الداخلية، وهو ما يساعد كلاً الطرفين في البحث عن فرص التعاون وتم في الاجتماع الترويجي إطلاق عمود منغوليا الداخلية الذي تم افتتاحه على منصة لجنة تعزيز التجارة

إيليا فيفياني نجم ركوب الدراجات الهوائية

دهشت لرؤية 33 ألف مشارك يتنافسون في تحدي دبي للدراجات الهوائية

•• دبي - الفجر

وصف نجم ركوب الدراجات الهوائية، والفائز بالقميص البنفسجي في ترتيب النقاط في النسخة الأخيرة من كورسا روزا والمتوج بجوائز تسع سباقات كبرى، إيليا فيفياني، تجربة مشاركة 33 ألف راكب دراجات هوائية خلال "تحدي دبي للدراجات الهوائية" الذي امتد لمسافة 14 كيلومتراً على شارع الشيخ زايد، باعتبارها واحدة من أكثر التجارب الدهشة في حياته المهنية.

وأضاف: "كنا نتوقع مشاركة 15 ألف شخص، كحد أقصى، ولكننا حتماً لم نتوقع رؤية أكثر من 30 ألف مشارك يخوضون التحدي معاً، وعندما رأينا ذلك، كان شيئاً رائعاً حقاً، كان هناك هوة ومحترفين، كباراً وصغاراً، مجتمعين معاً على نفس الطريق، في صورة تعكس مدى وعي المجتمع بأهمية تبني أسلوب الحياة الصحي عن طريق ممارسة الرياضة وكان صباح يوم الجمعة بمثابة رفغ الاستار عن انطلاق سباق "جيرو دي إيطاليا" الذي سيقام في دبي يوم السبت 6 نوفمبر، الذي سيخوضه الدراجون خلاله سباقاً لمسافة قصيرة في موقع إكسبو 2020 دبي.

وينظم هذا الحدث بدعم من علامة "صنع في إيطاليا"، ومجلس دبي الرياضي وإكسبو 2020 دبي و"آر إس إس سبورت"، وذلك ضمن الفعاليات



الرئيسية مبادرة تحدي دبي للياقة التي تستمر حتى 27 نوفمبر الجاري، حيث يعتبر "طواف إيطاليا" أول مسابقة رياضية احترافية في إكسبو 2020، وسيشهد السباق الذي سينطلق من جناح إيطاليا، قيام الدراجين المشاركين، بإكمال 30 لفة على حلبة بطول 2.1 كيلومتراً حول موقع الحدث الدولي وقال سعيد حارب، أمين عام مجلس دبي الرياضي: "إنني أرى اليوم عمل سنوات طويلة يصبح أمراً واقعاً ملموساً، حيث يعتبر سباق "كراييتيروم" من طواف إيطاليا الدولي "جيرو دي إيطاليا" إضافة جديدة

لإنجازات دبي، خصوصاً أنه يقام في إكسبو 2020، هذا الحدث الدولي الكبير، ويضم السباق أبرز نجوم الدراجات الهوائية، كما أشكر شركائنا (آر إس إس) لتقديم هذا الحدث لعشاق الدراجات الهوائية هنا في دبي".

وأكد المفوض العام لجناح إيطاليا في إكسبو 2020 دبي، باولو جليسينتي: "تعتبر الرياضة لغة عالمية، واليوم نحن فخورون بانطلاق "طواف إيطاليا" في دبي، فمبدأ بداية "جيرو دي إيطاليا" استطعنا عكس جمال إيطاليا بمدنها وطبيعتها، واليوم نحن نشهد تجربة مختلفة، واكتشاف أماكن جديدة، وأفضل مكان لتكشفه هو أجنحة إكسبو، وخصوصاً الجناح الإيطالي لما يمثله من علامة فارقة، كما سيتم بث هذا الحدث العالمي بشكل حي لمنتي دولة حول العالم" ويشهد السباق مشاركة عدد من أبرز الدراجين في العالم، منهم بطل طواف إيطاليا "جيرو دي إيطاليا"، لعام 2021 وحامل القميص الأصفر في طواف فرنسا عام 2019، إيفان بيرنال، وبطل العالم لسباق الطرق (UCI) ثلاث مرات، بيتر ساجان، والفائز بالقميص البنفسجي في ترتيب النقاط في النسخة الأخيرة من كورسا روزا والمتوج بتسع سباقات كبرى، إيليا فيفياني، وبطل العالم للدراجات الهوائية مرتين، فيليبو جانان، وهو الذي سبق أن حقق الفوز في ست مراحل من طواف إيطاليا أيضاً.

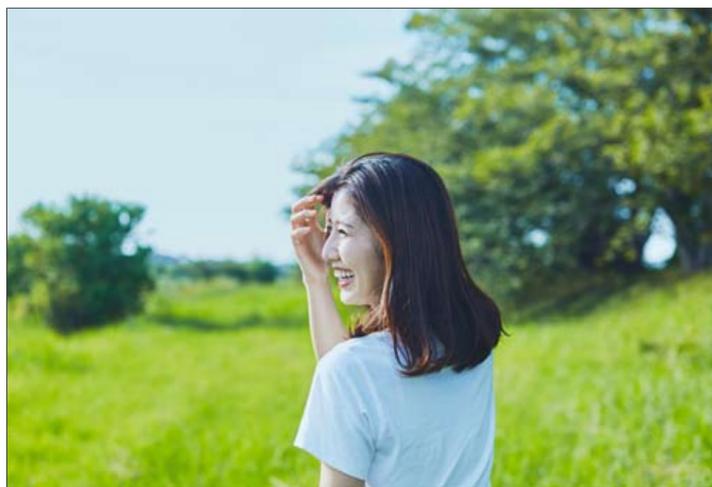
منوعات الفكر 25

أودى السرطان بحياة ما يقدر بنحو ٩,٦ مليون شخص على مستوى العالم في عام ٢٠١٨، ما يجعله ثاني أكبر قاتل في العالم. وعلى الرغم من التطورات الطبية، ما تزال علاجات المرض محدودة وقاسية. ومع ذلك، أوضحت الدراسات أن النقص في فيتامين واحد يمكن أن يحمل أدلة على تطور المرض.



يمكن أن يتسبب أيضا في تلف الحمض النووي

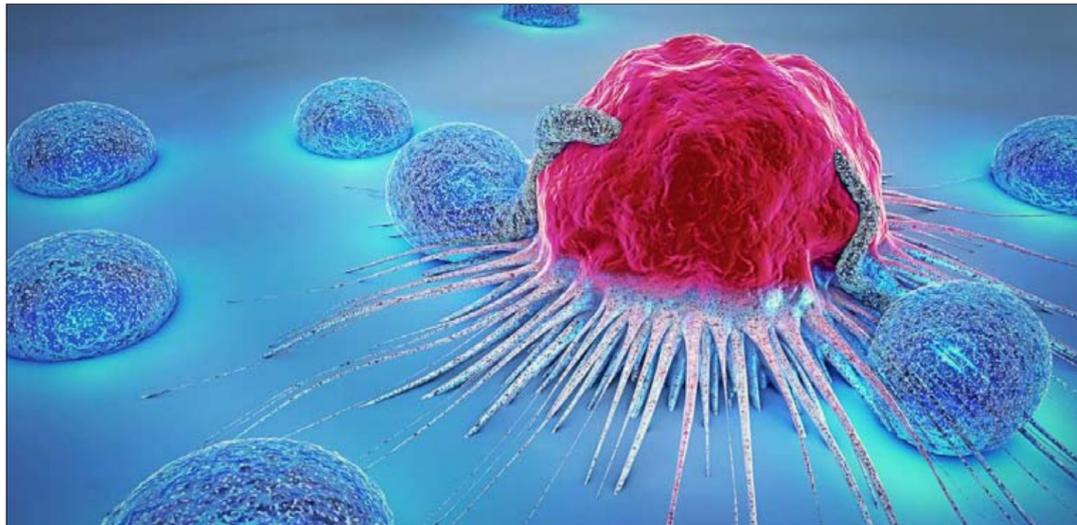
دراسة: نقص في فيتامين (د) قد يحمل أدلة على تطور السرطان!



تتحكم في التعبير عن الجينات التي تنظم تكاثر الخلايا والتميز. وقد يقلل الفيتامين من خطر الإصابة بالسرطان عن طريق منع تكاثر الخلايا، والحث على التمايز، وتثبيت تكوين الأوعية في كل من الثدي الطبيعي والخبيث. وأشارت العديد من الدراسات غير المتضبطة إلى ارتفاع معدل نقص فيتامين (د) لدى النساء المصابات بسرطان الثدي. وتضيف الدراسة إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث التي تظهر ارتباطا عكسيا بين نقص فيتامين (د) والإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم والكلى والرئة والبنكرياس. ووجدت دراسات سابقة أن كميات فيتامين (د) يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 38%. وكان يعتقد سابقا أن الفيتامين يمكن أن يقلل فقط من خطر الوفاة من السرطان، على عكس معدل الإصابة بالمرض بشكل عام. ويؤثر نقص فيتامين (د) على مليار شخص في جميع أنحاء العالم، مع أعراض تشمل الاكتئاب وآلام العظام والتعب.

بين النساء المصابات بسرطان الثدي. وكشفت النتائج أن 55.6% من مرضى سرطان الثدي يعانون من نقص فيتامين (د) مقارنة بـ 49.3% من المجموعة الضابطة، و26.2% من مرضى السرطان يعانون من نقص فيتامين (د)، مقارنة بالضوابط الصحية. وأشار الباحثون إلى أنه "كشفت عن تركيزات غير كافية أو ناقصة من فيتامين (د) لدى 81.8% من النساء المصابات بالسرطان، و69.6% من النساء غير المصابات بالسرطان. وهذه النتائج تتفق مع الدراسات السابقة التي أظهرت ارتفاع معدل نقص فيتامين (د) بين النساء المصابات بسرطان الثدي. وقد يكون للشكل النشط من فيتامين (د) ومشتقاته تأثيرات مضادة للورم من خلال التنظيم السلي لإشارات عامل النمو، بالإضافة إلى تأثيره على الانتشار والتميز وتكوين الأوعية. وأضافت ماتشادو: "إن تأثيرات مستقبل فيتامين (د) النشط على الثدي تتوسطها مستقبلات فيتامين (د)، التي

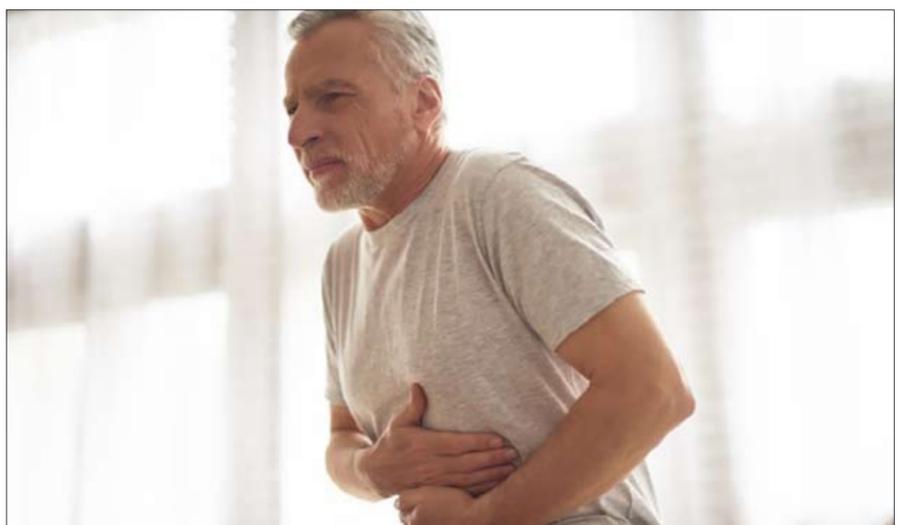
وهناك عدد من عوامل نمط الحياة المسؤولة عن تطور السرطان. وفي حين أن النظام الغذائي السيئ هو أحد المذنبين الرئيسيين، تشير الدلائل إلى أن نقص الفيتامينات والمعادن الحيوية يمكن أن يتسبب أيضا في تلف الحمض النووي. وعلى الرغم من أن معظم الفيتامينات تمتص من خلال النظام الغذائي، يمكن الحصول على بعضها - لا سيما فيتامين (د) - من خلال التعرض لأشعة الشمس. وأظهرت الدراسات أن فيتامين (د) يمكن أن يحمي أيضا من السرطان بسبب تأثيره على دورة حياة الخلايا. وقامت موريلو ريناتو ماتوس ماتشادو، من قسم أمراض النساء والتوليد في كلية بونتو كاتو الطبية بجامعة ولاية ساو باولو، بتحليل بيانات من 209 نساء بعد سن اليأس مصابات بسرطان الثدي، المشخصات حديثا. وقيست مستويات فيتامين (د) لدى جميع النساء المصابات بالسرطان بعد التشخيص - وُجدت مستويات المصل التي لا تقل عن 30 نانوغراما/مل على أنها كافية. ولم يبلغ أي مشارك عن تناول مكملات فيتامين (د) في بداية الدراسة. ولاحظ الباحثون ارتفاع معدلات نقص فيتامين (د) ونقص



أحاسيس في جسمك قد تدل على ورم سرطاني متنام!

غالبًا ما تكون الخلايا السرطانية المتراكمة داخل المعدة أو بطانتها، أكثر شيوعًا بمجرد بلوغ الشخص سنًا معينة. وبعد عسر البلع أحد أكثر الأحاسيس شيوعًا لسرطان المعدة، حيث تجد صعوبة أو عدم الراحة في البلع، وعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون هناك إحساس حارق في كل مرة تبتلع فيها طعامًا، أو قد تشعر بالألم. وعلى الرغم من أن هذه الأعراض في حد ذاتها يمكن أن تشير إلى حالات صحية أخرى، فإن مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة يحث أي شخص يعاني من هذه الأعراض على أن "يفحصه الطبيب". وهناك إحساس آخر محتمل قد تشعر به إذا كنت مصابا بسرطان المعدة، وهو عسر الهضم المستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر. وأشارت NHS إلى أن الأعراض التالية تظهر بعد الأكل أو الشرب:

- الحموضة المعوية - شعور بالحرقان المؤلم في الصدر، غالبا بعد تناول الطعام.
- الشعور بالامتلاء والانتفاخ.
- الشعور بالمرض.



العدسة الأفضل لعلاج إعتام عدسة العين

منها تضمن رؤية مثالية على مسافة بعيدة أو قريبة. فإذا كانت للرؤية البعيدة فعلى الشخص استخدام النظارات عند العمل على الكمبيوتر أو القراءة.

- 1 - أحادية البؤرة كروية الشكل. تضمن هذه العدسات الحصول على رؤية واضحة وعالية الجودة لسافة بعيدة ومتوسطة. لذلك للرؤية القريبة يحتاج الشخص إلى نظارات موجهة أو عدسات لاصقة.
- 2 - عدسات حلقية. هذه العدسات، بالإضافة إلى أنها تحل محل العدسات الطبيعية للعين، تصحح طول وقصر النظر أيضا، وكذلك اللابؤرية (الاستجماتيزم).
- 3 - عدسات متعددة البؤرة. هذه العدسات تنسب إلى الدرجة الممتازة، ويميزتها الأساسية في بنيتها الفريدة، فهي تحل محل النظارات، وتسمح بالرؤية الجيدة والواضحة على مختلف المسافات القريبة والبعيدة.
- 4 - عدسات شخصية. أي عدسات مصنوعة حسب الطلب، التي بفضلها يمكن للشخص التخلص نهائيا من طول وقصر النظر ومن اللابؤرية تماما، وبدء حياة جديدة من دون نظارات، ورؤية ممتازة على مختلف المسافات.

يعاني ملايين البشر في العالم من إعتام عدسة العين، الذي يسبب إعاقات بصرية مختلفة بما فيها فقدان البصر بصورة تامة، والطريقة الوحيدة لعلاج هذه الحالة هي استبدال عدسة العين جراحيا. ويشير الدكتور ديميتري ديميترييف، أخصائي طب وجراحة العيون، في حديث تلفزيوني، إلى أن أولى العدسات الاصطناعية كانت مصنوعة من الزجاج العضوي، ولكن في بداية القرن الحادي والعشرين، صارت هذه العدسات تصنع من مواد ناعمة مرنة من البوليمرات الاصطناعية، ونظرا لمرونتها، يمكن زراعتها من خلال ثقب قطره أقل من 3 ملم. وهذه العدسات الحديثة تتوافق بيولوجيا مع أنسجة العين، ولا تسبب أي التهاب ولا يرفضها الجسم. ويضيف، كلما كان نموذج العدسة عالي الجودة، تقصر فترة التعافي، مؤكدا على أن التهاب القرنية والتهاب الملتحمة والتهاب الجفون تمنع إجراء عملية استبدال عدسة العين. ويشير الأخصائي، إلى وجود خمسة أنواع من العدسات الاصطناعية تستخدم حاليا في استبدال عدسة العين الطبيعية. 1 - أحادية البؤرة - هذه العدسات تقليديا مرنة، وتسمح بالرؤية الجيدة على مسافات معينة، وارتباطا بالعرض



منوعات
الفكر

26

.. العين- الفجر

في رحلة عبر القرن السادس عشر منسوجة بعالم الألوان والأفكار بأحلام فتان خلد أحلامه مخلوطة بلمسات ريشته على صفحة لوحاته ناقش مجلس شما محمد للفكر والمعرفة ضمن منشط ندوة الكتاب بحضور الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان كتاب "يوميات رامبرانت" للكاتب آلن باسز ترجمة ياسين طه حافظ .

بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس الفكر والمعرفة يناقش يوميات رامبرانت



تقابله بيهرها في فكره وعمق ثقافته واختتمت بقولها خلال زيارتي لمحفل رامبرانت وقربي من بعض الشخصيات زاد احترامي وتقديري لهم وللشبان الذين يعطون للجماهير من حياتهم وقتهم ونحتاج دائما أن نتعرف على هذه الشخصيات ونكتشف جوانب حياتها.

وقد شاركت العضوات بفعالية وأبدين رأيهن حول الرسومات وحول حياة الفنان وعمق تجربته وتناولن مراحل من سيرته من خلال لوحاته كما أبدت كل منها عبر الإجابات عن الأسئلة التي تم طرحها رأيهن الشخصي بشافية من خلال قراءة الكتاب ونقده.

من خلال تحليل ما جاء في الكتاب. هل تشعرين بأن هذه الرسومات لها دور وقيمة خلال قراءة أي كتاب؟ وهل تتوقفن وتدققن فيها كرسومات بعمق أم يتم المرور عليها فقط؟ وهل تعرضن لمفاجأة أو صدمة ما بين الصورة الذهنية لمبدع من خلال إبداعه وبين صورته كإنسان؟ وهل وجدت اختلافاً بين ما قرأت عنه وبين صورته الحقيقية؟ وهل حدثت صدمة حين مقابلته واختلفت معه؟ وأوضحت الشبيخة شما أنها ممن تحب قراءة الكتب المحتوية على الرسومات التي تشد القارئ وأن ذلك يلفت انتباهها، وفي بعض الأحيان تحمل صورة للكاتب مختلفة عن الواقع حين

والشعر لا كما يظن البعض بأن شخصياتهم ملائكية بل يعيشون حياة عادية كباقي البشر. وأشارت إلى أن الثقافة العربية تقدم سير المبدعين بصورة مبالغ أكثر من الثقافة الغربية إذ تصف هالة غير طبيعية بوصفهم بطريقة غير واقعية على أنهم بشر غير عاديين بخيال مشرق ناسين أنهم بشر يخطون ويصيبون مؤكدة أن الكتاب كشف الستار عن الكثير من الحقائق وأنه اقترب ليكون رواية أو كتاب سيرة ذاتية لا يحتاج جهداً ذهنياً كبيراً وأن تقديمه جاء بطريقة مختلفة وعمق تهنية للموسم الثقافي الجديد. وقد طرحت على العضوات أسئلة يهتم تناولها

وسيرته الذاتية من خلال الكتاب بهذا البراعة مشيرة أن هذا ليس من السهل أن تكتب عن شخص من خلال رسوماته وفنه. كما سلط الضوء على ما استوقف سموها في الكتاب عبر الأحداث المتداخلة بين الواقع والحلم مشيرة إلى الرجل المجمع الذي يغيب ويعود مظهراً الإلهام على حافة البقطة والحلم متحركاً بينهما، كما أعطى الكتاب تشويقاً لنوع الفن ووضع صورة المجتمع الهولندي في القرن السادس عشر من خلال عينه كفنان وأبعاد العلاقة بين الإنسان والفنان وما أدهشها في مشهد سوق السمك وعبارة "حتى الرسامين يجب أن يأكلوا" فالفنان إنسان فيه الخير

ميزه عن غيره من الفنانين، عبر ما قدمه من الفن التشكيلي فاستطاع أن يخلق عالماً مختلفاً في ذلك الزمن وترك أثراً كبيراً حتى يومنا هذا. وفي إشارة لما شاهدته خلال زيارة متحفه فقد أدهشها قدرته على تصوير الضوء والظلام بمهارة فائقة عبر لوحاته ومهارته في تطويع الألوان بريشته بهذه البراعة حيث تختزل اللوحات رمزية عالية للنور والتلاشي والعدم والظلام بحكمة محكمة كما جاء في يوميات رامبرانت لما تخيله (آلن باسز) واستطاعته تصوير كل العوامل الداخلية للفنان والمؤرخ لتفاصيل حياته وفلسفته ورؤيته للحقيقة

استهلت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الندوة بتحليل مستفيض حول حياة الرسام الهولندي رامبرانت من خلال كتاب يوميات رامبرانت ومن زيارتها خلال شهر أكتوبر 2021 لمحفل لوحاته في مستردام والتي أشارت إلى أنها تبلغ حوالي 300 لوحة تتميز بطبيعة فريدة في تاريخ الفن. وقالت: رامبرانت من أهم الفنانين الذين شغفوا بتصوير أنفسهم خلال مراحل حياتهم المختلفة، مما حول جانباً كبيراً من أعمالهم الفنية، إلى وثيقة تؤرخ مسيرة حياته، وشبابه وشيخوخته، بكثير من الدقة واصداً بذلك حركة الزمن فوق ملامح وجهه وانعكاساتها على داخله، وهذا ما

.. الشارقة- الفجر:

بحضور الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، استضافت إمارة الشارقة، حاملة لقب العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019، عدداً من ممثلي مدن العالم الحاملة للقب، الذي تمنحه منظمة اليونسكو سنوياً لواحدة من عواصم إنتاج المعرفة في العالم، وذلك في اجتماع يستهدف تبادل الخبرات بين المدن الحاصلة على اللقب والدول المرشحة لنيله في الأعوام المقبلة.

وحضر الاجتماع الذي عقد في بيت الحكمة، الصرح الثقافي الذي أنشئ احتفاءً بنبيل الشارقة لقب العاصمة العالمية للكتاب، فريق من خبراء شخصية من المسؤولين الممثلين للعواصم الحاصلة على اللقب، بالإضافة إلى ممثلين عن مدينة غوادالاخارا المكسيكية، التي أعلن عن اختيارها لحمل اللقب في العام 2022.

وشهد الاجتماع نقاشاً حول المهام التي تتولاها شبكة عواصم الكتاب العالمية، والأهداف التي تنطلق منها، وبحث المشاركون سبل تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتعاون بين الأعضاء، وأليات ترسيخ التزام المدن بدعم الكتاب ونشر ثقافة القراءة، خاصة بعد جائحة كورونا، وما شهدته قطاع النشر من تحديات.

ورحبت الشبيخة بدور القاسمي بالضيوف وأوضحت أن حصول الشارقة على لقب العاصمة العالمية للكتاب في عام 2019 عزز مكانتها كمركز ثقافي على المستوى العالمي،

عقدت اجتماعاً في بيت الحكمة لبحث سبل التعاون والحوار

الشارقة تستضيف 16 مدينة حاصلة على لقب العاصمة العالمية للكتاب



الاستشارية للعواصم العالمية للكتاب البالغ عددها 22 عاصمة، وجاء تصميم المعرض على شكل سحابة من الصفحات بلغات مختلفة، إلى جانب لوحات تصور إنجازات المدن التي حملت اللقب ومنها الشارقة، ليشكل التصميم رمزاً للمعرفة والفكر ودور الكلمة المكتوبة في تعزيز الروابط الثقافية. وعلى هامش الاجتماع والمعرض المصاحب، احتضن الاتحاد الدولي للناشرين بالذكرى الـ 125 لتأسيسه. ومنذ عام 2001، تشرف اللجنة

برنامج عواصم الكتاب العالمية، على دور المدن الأعضاء في الشبكة، وأولوياتها، ومشاريعها التنموية في المستقبل، وقال: "تتشرك عواصم المدن التي حصلت على اللقب بالتعاون والتواصل، وتعزيز الفوائد والتأثيرات الإيجابية التي يتركها على صناعة النشر، وقالت: "إن شبكة عواصم الكتاب العالمية ستمكن المدن والأجيال القادمة من تبادل الرؤى والأفكار حول الإرث الثقافي لهذا اللقب.."

وأعربت الشبيخة بدور القاسمي عن سعادتها باستضافة الاجتماع الأول لشبكة عواصم الكتاب العالمية في الشارقة، داعية جميع المدن التي حصلت على اللقب للتعاون والتواصل، وتعزيز الفوائد والتأثيرات الإيجابية التي يتركها على صناعة النشر، وقالت: "إن شبكة عواصم الكتاب العالمية ستمكن المدن والأجيال القادمة من تبادل الرؤى والأفكار حول الإرث الثقافي لهذا اللقب.."

وكان له دور إيجابي في تنمية صناعة الكتاب وثقافة القراءة في الإمارة وفي دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال سلسلة المبادرات التي شهدتها فعاليات اللقب. وأكدت رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين على مزايا الحصول على اللقب وأثره الإيجابي المستدام الذي يفيق لأعوام مقبلة، والفرصة التي يوفرها لتعزيز التماسك الاجتماعي من خلال الكتب، بالإضافة إلى ترسيخ الحوار الثقافي بين الأمم والشعوب.

الشارقة الدولي للكتاب .. اطلاق قصص مصورة لتوعية الأطفال بطرق ترشيد إستهلاك الطاقة والمياه

تصبح نموذجاً يحتذى به في مجال التوعية بالاستخدام الأمثل للطاقة والمياه وتحمل المسؤولية للحفاظ على حقوق الأجيال القادمة في الموارد الطبيعية. وقالت إن إدارة الترشيد بالهيئة تطور فن آليات التواصل مع مختلف الفئات العمرية لتعزيز مشاركتهم في قضايا حماية البيئة وغرس ثقافة ترشيد إستهلاك الطاقة والمياه خاصة لدى الأطفال وطلاب المدارس لغرس القيم النبيلة لديهم منذ الصغر باعتبارهم أجيال المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في استمرار مسيرة النهضة والإزدهار حيث حرصت الهيئة على إعداد عدد من البرامج المتخصصة التي يتم تقديمها عن بعد وتناسب هذه الفئة العمرية بحيث تعمل على إكسابهم مهارات جديدة في أجواء تجمع بين المتعة والفائدة وغرس سلوكيات الترشيد الصحيحة لديهم ونشر روح التناهدس على تطبيق أفضل الممارسات من خلال القصص والحكايات وإعداد برامج متخصصة وابتكار تطبيقات وألعاب إلكترونية تساعد الأطفال على تعلم أساليب وسلوكيات الترشيد بطريقة جذابة وتنظيم محاضرات توعوية وفعاليات ومسابقات بالتعاون مع المؤلفين والأدباء والشعراء والإعلاميين في المجتمع لتأليف قصص قصيرة وإنتاج أفلام كرتونية ومسرحيات تناسب الفئة العمرية المستهدفة. من جانبها أوضحت صالحة غابش المدير العام

للكتاب الثقافي والإعلامي التابع للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة رئيس دار صديقات للنشر.. أن أولى سلسلة إصدارات القصص المصورة للأطفال والتي تحمل عنوان "بيكان صديقي" نروي من خلالها قصة قصيرة عن شخصيات خيالية بشكل يتناسب وعقلية الطفل تساعدها في الحصول على المعلومات فهدت مصادر الكهرباء ويشرح لهم صعوبة الحياة اليومية بدون الكهرباء. وأشارت إلى التفاعل الإيجابي الواضح مع القصة من خلال تعلم أساليب الترشيد خاصة خلال أوقات الذروة والتعرف على مبادئ ساعة الترشيد التي تنظمها هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة سنوياً في الأول من يوليو من الساعة 2.30 إلى 3.30 عصراً كما تفاعل كثير من زوار معرض الشارقة الدولي للكتاب من خلال الحصول على نسخ منها وقراءتها والاستفادة منها وتطبيق محتواها.

المكتب الثقافي والإعلامي بالأعلى للأسرة ينظم أولى الندوات الشعرية بمعرض الكتاب



.. الشارقة : الفجر:

نظم المكتب الثقافي والإعلامي بالمجلس الأعلى للأسرة بالشارقة، أمسية شعرية للشاعرتين الإماراتيتين نجاة الظاهري وأمل السهلاوي، وأدارتها الشاعرة شبيخة الجابري، وذلك في معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 40.

وأكدت شبيخة الجابري إن الندوات والمقتنيات الشعرية تسعى إلى إبراز التقاليد الشعرية النسائية في الدولة من خلال تسليط الضوء على الإسطار الاجتماعي والثقافي والأشكال والموضوعات والقضايا الجمالية والأخلاقية وتطورات الإنتاج الشعري النسوي في الإمارات. وأوضحت أن أبرز ما يميز المعرض بعد الجائحة هو الحضور والمشاركات والبرنامج الصحابي التي تلقي الضوء على دور الشاعرة الإماراتية ومسيرتها منذ القدم حتى الآن ودورها في الساحة الشعرية، لكن الرابع هو الحضور المكثف في تلك الأمسية الشعرية التي تعد أولى الندوات الشعرية في المعرض. من جهتها وجه الحضور بالندوة

الشكر للقائمين على العرض، فيما عبرت الشاعرة نجاة الظاهري عن سعادتها بهذا الحضور الكبير للجمهور داخل القاعة للاستماع للشعر، وهو ما لم تكن تتوقعه على الإطلاق، لكن تبين لها أن الشعر مازال هو غذاء العقول والقلوب. واستهلت الشاعرة نجاة الظاهري الأمسية الشعرية بقصائد متعددة في القوالب الشعرية حيث القصائد الكلاسيكية ثم التفعيلة، كما أنها نوعت في الأغراض الشعرية التي طرقها شعرها ومنها قصائد في الكون والحب والفكر والإنسان والشعر، وهو ما لم تكن تتوقعه على بعض قصائدها إلى حدود التجريد، كما تميزت بعض قصائدها بالطول وبعضها مقاطع قصيرة ومتوسطة، حيث قرأت قصائد "صباح عشقك"، "روعة لكنني خسرت الحرب.."

والأمسية الشعرية بدور القاسمي عن سعادتها باستضافة الاجتماع الأول لشبكة عواصم الكتاب العالمية في الشارقة، داعية جميع المدن التي حصلت على اللقب للتعاون والتواصل، وتعزيز الفوائد والتأثيرات الإيجابية التي يتركها على صناعة النشر، وقالت: "إن شبكة عواصم الكتاب العالمية ستمكن المدن والأجيال القادمة من تبادل الرؤى والأفكار حول الإرث الثقافي لهذا اللقب.."

وأوضحت المهندسة غادة جمعة سالم مديرة إدارة الترشيد بهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة أن فكرة هذا الإصدار الموجه للأطفال جاءت في إطار جهود الهيئة في مجال توعية كافة شرائح المجتمع لتكون وسيلة فعالة في إيصال رسائل التوعية والإرشاد بأهمية الاستخدام الأمثل للطاقة والمياه والدور الإيجابي الكبير في توصيل رسائل ومفاهيم صحيحة وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو قضايا المجتمع. وأكدت أن الهيئة تتطلع بدعم من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة إلى تحقيق التنمية المستدامة وتقديم الخدمات بمستويات عالمية معتمدة على إستراتيجية واضحة وأفكار مبتكرة لتحقيق التميز والريادة بحيث

منوعات

العمل

27

تستعد الممثلة اللبنانية فرح بيطار لتصوير مسلسل جديد من بطولتها، من المفترض أن يكون جاهزاً للعرض في الموسم الرمضاني ٢٠٢٢.

المسلسل الذي لم يتقرر اسمه النهائي حتى الآن، تلعب فيه بيطار ثاني أدوار البطولة بعد مسلسل (غربة)، وهو من تأليف وإخراج ليليان بستاني وإنتاج شركة (أفكار)، ويشاركها في بطولته الممثل وسام حنا. وبالرغم من تشديدها على أهمية الدراما المشتركة في هذه المرحلة، إلا أن بيطار اعتذرت عن عملين من نوع الدراما المشتركة، الأول مع شركة (الصباح) والثاني مع شركة (إيغل فيلمز)، موضحة أنها وجدت أنهما لا يضيفان إلى رصيدها الفني وإلى ما حققته خلال الفترة السابقة في كل الأعمال التي شاركت فيها.

أفضل أن أقدم الأدوار التي تضيف إلى مسيرتي أولاً

فرح بيطار: يُفترض بالممثل أن يتقدم، لا أن يعود إلى الوراء



الشركتان قد اتخذتا موقفاً منك بسبب رفضك لهديين العرضين؟
- لا أعرف. وكل ما أعرفه أنه عرضت علي المشاركة في هذين العملين اعتذرت عنهما. وبعد ما لم يصلي أي عرض من هاتين الشركتين. بصراحة، لم يكن بإمكانني القبول بهذين الدورين بعد كل الأعمال التي شاركت فيها، وليس بعد مسلسل (غربة) فحسب. عادة، يُفترض بالممثل أن يتقدم، وليس أن يعود إلى الوراء، وهذا العرض كان من شأنهما لو قبلت بهما أن يعيداني إلى الوراء.
• وهل تنتظرين دور البطولة، خصوصاً أنك كنت بطلة مسلسل (غربة)؟
- أبداً، وليس هذا ما قصدته بكلامي على الإطلاق. مثلاً، لم أَلعب دور البطولة في مسلسل (شورة الفلاحين)، ولكن دوري كان مؤثراً في القصة، والأمر ذاته ينطبق على مشاركتي في مسلسل (تافغو).
لم أكن أنتظر دور البطولة، مع أنه حلم بالنسبة إلى كل ممثلة. ورفضني للمشاركة في هذين العملين، لا علاقة له بكون ما عرض هو دور بطولة أم لا.
أنا أفضل أن أقدم الأدوار التي تضيف إلى مسيرتي أولاً، وفانياً أن يكون الدور مؤثراً في القصة، بمعنى أن يتأثر الناس بالشخصية التي أجسدها عند مشاهدة العمل، وحتى لو اقتصر مشاركتي في المسلسل على حلقة أو حلقتين.
هذه ليس أدوار البطولة أو مساحتها، بل أحرص على اختيار الدور الذي يضيف إلى تجربتي ويترك أثراً عند الناس، وهذا الأمر لم يكن متوافراً في كلا العملين اللذين عرضتهما علي شركتا (إيغل فيلمز) و(الصباح).
وفي النهاية، اعتذار الممثل عن أي دور لا يحقق نفسه فيه ويجد أنه غير مناسب له هو شيء عادي وطبيعي ويمكن أن يحصل في علاقة أي ممثل مع أي شركة إنتاج.
• وهل أنت متفائلة بالنسبة إلى الفترة المقبلة؟
- نعم. لقد وقعت على عمل جديد مع الشركة ذاتها التي أنتجت مسلسل (غربة)، ولكن لم يتم تحديد اسمه أو موعد التصوير حتى الآن. ومبدئياً، هو من إخراج وكتابة ليليان بستاني، ومن بطولتي ووسام حنا.

هل يمكن القول إنك لا تكتفين للمشاركة في أعمال درامية رغم كثافة الإنتاج الذي يُقدم في هذا النوع، بدليل عدم وجودك في أي عمل جديد منها؟
- لا أعرف إذا كان الاكتراث لوجودي درامياً في أي عمل يقع على عاتقي أم على عاتق شركات الإنتاج. مبدئياً، شاركت في أعمال جميع شركات الإنتاج ومن دون استثناء، ويفترض أن تبادر هي إلى الاتصال بي عند التحضير لأعمال جديدة.
في مرحلة البدايات، يمكن للفنان أن يبادر إلى طرق الأبواب من أجل المشاركة في (الكاستينغ)، ولكن في مرحلة لاحقة عندما يصبح في رصيده العديد من الأعمال الخاصة ويملك ما يكفي من الخبرة، فيفترض أن تبادر شركات الإنتاج إلى الاتصال به، وأن تعرض عليه المشاركة في أعمالها. ولكن عندما لا يحصل مثل هذا الاتصال، أضعر بأنني مُقيّدة، وبأنه لا يمكنني أن أفعل أي شيء.
في المقابل، أضعر بحزن شديد لأنه لا توجد في لبنان إلا شركتا إنتاج



رانيا فريد شوقي بطلة (زي القمر)

بدأت الفنانة رانيا فريد شوقي تصوير حكاية جديدة من حكايات مسلسل زي القمر، التي تتنازع حالياً عبر قنوات سي بي سي، في 5 حكايات لكل حكاية، والتي عرض منها 8 حكايات حتى الآن.
وتقدم رانيا حكاية باسم "أم العيال"، وهي أم لعدد كبير من الأبناء، وتعاني الفقر والعمل للإنفاق على هؤلاء الأطفال، وهي بطولة مطلقة تعتبر الأولى لها في الدراما التلفزيونية، وقاربت على الانتهاء من التصوير، إذ إنها تصور ساعات مكثفة طوال اليوم رفقة فريق العمل، ومن المقرر أن تخرج خلال الحكاية الجديدة في شكل مختلف تماماً بصورة شعبية وجديدة عليها.



عبادي الجوهر: يهمني اختيار الكلمات المناسبة

أكد الفنان عبادي الجوهر أنه يحرص عند انتقاء أغنياته على الاهتمام بأدق تفاصيل العمل الجديد، مؤكداً أن أكثر ما يهمني قبل اختيار أي عمل فني جديد، هو اختيار الكلمات المناسبة، فأنا حساس جداً تجاه الكلمة. جاء ذلك في تصريح صحافي للجوهر على هامش الحفل الغنائي الذي أحياه في مصر، مؤخراً، ضمن فعاليات الدورة الـ 30 من مهرجان الموسيقى العربية، في أول مشاركة له في هذا المهرجان.
وحول المعايير التي يختار وفقها أغانيه، قال: «دائماً ما أحاول اختيار نص غنائي مفهوم وواضح لكل الجمهور بجميع أنحاء الوطن العربي، أي أنه يكون من اللهجات البيضاء المفهومة لدى الشعوب العربية كافة، وألا يحتوي على ألفاظ غريبة، أو خاصة بشعب محدد دون سواه، حتى يتسنى للجميع سماع الأغنية وفهمها». وأضاف أن سهولة الأغنية السعودية وبساطتها وقربها من الجمهور كانت سبباً من أسباب انتشار الأغنية الخليجية والسعودية في كل مكان بالوطن العربي، في ظل إصرار مطربي المملكة على إيصال أغنياتهم إلى العالم العربي كله، حيث سلخوا أصعب الطرق من أجل ذلك.

الفكر

دراسة تكشف ارتباط الصداع النصفي بأمراض الخرف والزهايمر



ولم يلاحظ أي ارتباط بين الصداع النصفي وخطر الإصابة بالخرف الوعائي، وهو نوع من الخرف يتسبب في نحو 17% من أمراض الخرف. وكتب الباحثون: "يشير تحليلنا التلوي إلى أن الصداع النصفي هو مؤشر محتمل لخطر الإصابة بالخرف، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتيجة وتوضيح الآليات الفيزيولوجية المرضية المحتملة، والأهم من ذلك، التحقق مما إذا كان علاج الصداع النصفي قد يؤثر بشكل إيجابي على خطر الإصابة بالخرف لجميع الأسباب ومرض ألزهايمر."

وأجرى الدكتور لونغ وانغ، من مستشفى The Second People's Hospital of Hefei في الصين، وزملاؤه تحليلاً تلويًا لفحص الارتباط المحتمل بين الصداع النصفي والخرف. وتم تضمين البيانات من خمس دراسات منشورة، مع 249303 فرداً. ويعرف تحليل تلوي بأنه تحليل في علم الإحصاء يتضمن تطبيق الطرق الإحصائية على نتائج عدة دراسات قد تكون متوافقة أو متضادة. ووجد الباحثون أن الصداع النصفي كان مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بالخرف لجميع الأسباب ومرض ألزهايمر.

مشكلة شائعة في الفم تزيد من خطر الإصابة بسرطانات فتاكة بنسبة 50%

أكد فريق من الباحثين أن إحدى العلامات في الفم يمكن أن تشير إلى خطر كبير للإصابة بمرض السرطان، ما يستدعي علاجاً فورياً. ووفقاً للباحثين في كلية تي إنش تشان للصحة العامة بجامعة هارفارد، فإن الأشخاص الذين لديهم تاريخ من أمراض اللثة لديهم أيضاً مخاطر أعلى للإصابة بسرطان المعدة المريء. وبالاعتماد على دراستين كبيرتين، وجد الباحثون أن الذين يعانون من أمراض اللثة لديهم خطر أعلى بنسبة 43% للإصابة بسرطان المريء، و52% فرصة أكبر للإصابة بسرطان المعدة. وفحص الباحثون العلاقة بين أمراض اللثة وخطر الإصابة بالسرطان لدى ما يقارب 150 ألف شخص من دراستين منفصلتين. ووقع تقييم مقاييس طب الأسنان والتركيبة السكانية وأنماط الحياة والوجبات الغذائية من خلال مجموعة من الاستبيانات. وبعد مراجعة السجلات الطبية، وجد الفريق 199 حالة إصابة بسرطان المريء و238 حالة إصابة بسرطان المعدة خلال فترة متابعة الدراسة. ومن بين أولئك الذين لديهم تاريخ من أمراض اللثة، ارتبط فقدان سن واحدة أو أكثر بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء بنسبة 59%، مقارنة بأولئك الذين ليس لديهم تاريخ للإصابة بالمرض. وافترض الباحثون أن التعرض لبكتيريا الفم والمواد المشتقة من تلك البكتيريا قد يكون مسؤولاً عن زيادة المخاطر. وخلص الباحثون إلى أن "هذه البيانات مجتمعة تدعم أهمية الميكروبيوم الفموي في سرطان المريء والمعدة. وهناك ما يبرر إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية التي تقيم الميكروبيوم الفموي بشكل مباشر لتحديد بكتيريا فموية معينة مسؤولة عن هذه العلاقة. وقد تكون النتائج الإضافية بمثابة مؤشرات حيوية غير غازية يسهل الوصول إليها وتساعد في تحديد الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بهذه السرطانات. وتضاف الدراسة إلى مجموعة من الأدلة التي تشير إلى أن البكتيريا المسببة لالتهاب دواعم السن مرتبطة بخطر الإصابة بالأمراض. ولكن بالنظر إلى أن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، فإنه لا يمكن تحديد أي تأثير سببي. ومع ذلك، تشير الدراسة إلى أنه يمكن للأطباء تضمين فحص صحة الفم عند تقييم خطر إصابة المريض بالسرطان في المستقبل. ويعرف مرض اللثة، أو التهاب دواعم السن، بأنه عدوى شديدة تصيب اللثة، وتتميز بأعراض مؤلمة يمكن أن تجعل من الصعب التحدث، في الحالات القصوى. وعادة ما تتطور الحالة التقدمية، والتي تبدأ مع التهاب اللثة، إلى مراحل أكثر خطورة إذا تُركت دون علاج.



المغنية الأمريكية لورين دابجل تغني خلال جولتها العالمية في مركز فرانك إروين في أوستن، تكساس. ا ف ب

قرأت لك

عصير الجزر



لا تقتصر فوائد الجزر على تقوية وتعزيز الإبصار، ولكنه يحمل العديد من الفوائد الصحية التي تجعله من أهم العناصر الغذائية التي لا غنى عنها، ومن بين فوائده قدرته على خفض الوزن الزائد ولهذا يعتبر مشروباً جيداً لمن يتبع نظاماً للتخسيس. وينصح دكتور محمد حلمي استشاري التغذية العلاجية والسمنة والنحافة بتناول عصير الجزر كجزء من نظام التخسيس قائلاً إنه يسهم في رفع معدل الحرق وخفض الوزن. كما أشار استشاري التغذية إلى الفوائد المتعددة التي يتمتع بها عصير الجزر قائلاً إنه مفيد جداً في علاج الأنيميا خاصة لدى الأطفال. وأضاف، أن عصير الجزر عند إضافة الرمان إليه يساعد في زيادة خصوبة الرجال وزيادة الرغبة الجنسية لديهم، كما توفر تركيبة الجزر وقاية وعلاجاً لمرض الانسداد الرئوي المزمن. وأشار إلى أن كوب عصير من الجزر يحتوي على 94 سعرة حرارية، و2.24 جرام من البروتين، و0.35 جرام من الدهون، و21.9 جرام من الكربوهيدرات. وبحسب دراسات عديدة، يحمي تناول عصير الجزر بانتظام من 3 أنواع من السرطان تصيب الدم (اللوكيميا)، والمعدة، والثدي.

سؤال وجواب

- كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟
- 24 ضلعا
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
- أميبيا
- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟
- المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
- الزهرة
- كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟
- دولتان
- ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟
- الميتا بالأسنان

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفطيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن الآلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور

قصة الميراث

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من اغنياء قريته، في أحد الايام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الامور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح الا فتى مدللاً وحيداً لا يأبه بشيء، لا يعمل، ولا يفكر في العمل، لذلك قال ابو صالح لزوجته ام ابنه: عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف تصلح حاله؟.. فكرت ام صالح كثيراً ثم قالت الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيئاً.. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي.. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه.. فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك.. فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخير وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعيب به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللاً.. فنام ليلته قلقاً وفي الصباح كان قد عزم على امر ما، فخرج مبكراً يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واحتياجات ابيه وامه.. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملاً وقيلاً بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان يفتخر فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزاً، وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي.. فامسك الاب الدنانير والى فيها في الموقف فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال لماذا.. انا تعبت في هذا المال لأتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لافقر لك هذا المال.

مساحة للتلوين

