

ص 22

ديانا حداد: السلام والمحبة  
والترايط رسالتي من إكسبو  
2020 دبي للعالم



ص 31

ستيفاني عطاالله:  
أعرف كيف أوظف  
طاقتي في المكان الصحيح



العلماء يكشفون  
مقدار التمرين  
الذي نحتاجه  
"لتعويض" يوم  
جلوس كامل!



ص 29

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## أسماك السردين تدفع ثمن التغيرات البيئية

أصبحت أسماك السردين أصغر حجماً بسبب تبدلات طرأت على نظامها الغذائي مرتبطة بالتغيرات البيئية، وفق ما كشف معهد الأبحاث الفرنسي لاستغلال البحر، وفقاً لدراسة أجريت في البحر المتوسط. ويعتبر السردين عنصراً رئيسياً في السلسلة الغذائية البحرية، وهو من أكثر الأسماك التي يتم صيدها في العالم، لكن منذ منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، تراجع حجمها بشكل كبير، وانخفض في البحر المتوسط من 15 إلى 11 سنتيمتراً في المتوسط، وفقاً للمعهد الذي أظهر بحثه أن هذه التغيرات غير ناجمة لا عن الصيد ولا عن الحيوانات المفترسة الطبيعية ولا عن فيروس بل عن النظام الغذائي لهذه الأسماك. وأوضح الباحث في معهد الأبحاث الفرنسي لاستغلال البحر في سيت جان مارك فرومانتان أن "صور الأقمار الاصطناعية تظهر بوضوح تناقصاً في كمية الطحالب الدقيقة يصل إلى 15 بالمئة في منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين"، مشيراً أيضاً إلى انخفاض في حجم الخلايا العوالق. وشرح المعهد أن هذه التحولات متأتية من تغيرات بيئية إقليمية كبيرة، تتجلى في انخفاض المغذيات التي يجلبها نهر الرون، وتغيرات في دوران الغلاف الجوي والمحيطات، وزيادة عماس في درجة الحرارة بمقدار 0.5 درجة مئوية خلال 30 عاماً في المتوسط بسبب تغير المناخ.

## المعطف الفرو نجم موضة الشتاء

أوردت مجلة Elle أن المعطف الفرو يمثل نجم الموضة النسائية في شتاء 2021-2022 ليمنح المرأة إطلالة وثيرة تبعث على الدفء وتنطق بالأناقة والفخامة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن المعطف الفرو يمتاز هذا الموسم بقصّة أكبر من المقاس "Oversized" ليضفي على المظهر لمسة جاذبية تعكس الجراءة وتفرد الأسلوب، كما تتألق بعض الموديلات بمظهر الشعيرات المشعشة، وأضافت Elle أن المعطف الفرو يزعم هذا الموسم باللون الجملي الضخم، إلى جانب الأسود والأبيض والأزرق الداكن والوردي العتيق. وأشارت إلى أن المعطف الفرو يتناغم مع الإطلالات الرياضية المرحة وإطلالات العمل الأنثوية.

## السكّة الدماغية وربطها بالدهون .. دراسة تكشف الحقيقة

خلصت دراسة جديدة إلى أن نوع الدهون لا مقدرها هو الذي يزيد خطر الإصابة بالسكّة الدماغية. وقالت الدراسة إن الدهون التي تأتي من مصادر حيوانية تزيد من خطر الإصابة بالسكّة الدماغية بشكل أكبر مقارنة بالدهون القادمة من الخضراوات. ولطالما رُبطت الدهون في النظام الغذائي بزيادة خطر الإصابة بالسكّة الدماغية، لكن الدراسة الجديدة توصلت إلى أن الاعتقاد ليس دقيقاً تماماً. والسكّة الدماغية هي السبب الخامس المؤدي إلى الوفاة في الولايات المتحدة، ويحاول خبراء التغذية منذ فترة طويلة فهم كيف يؤدي النظام الغذائي دوراً في هذه المشكلة الصحية الخطيرة. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، فنغلي وانغ: "إذا تمكن الجميع من إجراء تغييرات بسيطة على وجباتهم، مثل تقليل كمية اللحوم الحمراء والمعالجة، فإن الآثار المترتبة على الصحة العامة ستكون هائلة". وعرض وانغ، الأستاذ في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، نتائج دراسته في مؤتمر لجمعية القلب الأميركية أمس الأول الاثنين ولم تنشر الدراسة بعد في مجلة علمية. وتعتمد الدراسة على بيانات أكثر من 117 ألف متخصص في الرعاية الصحية، على مدى 27 عاماً، وتمحورت البيانات حول الوجبات الغذائية والحالات الصحية للأشخاص.

## كيف تزيد من حافظك لفقدان الوزن؟

أصعب جزء في رحلة فقدان الوزن، ليس تناول الطعام بشكل صحيح، أو ممارسة التمارين الرياضية، بل هو الدافع الفعلي للقيام بتلك الإجراءات التي تساهم في إنقاص الوزن. وبحسب موقع (shinesheets)، لو كان إنقاص الوزن أمراً سهلاً، لكان كل شخص قادراً عليه. إن إنقاص الوزن تحدّ، بل إنه محاولة صعبة تجبرك على مراقبة نفسك والضغط عليها باستمرار. إذن من المتوقع أن تواجه فترات تشعرين فيها بالسأم وعدم وجود حافظ لديك. ولعل أصعب الأوقات في الحفاظ على دافعك والتزامك بنظامك الغذائي لإنقاص وزنك، هي فترة العطلات والمناسبات والأعياد الرسمية وأعياد الميلاد وغيرها. وأفضل طريقة تحافظين بها على دافعك في الأوقات التي تزيد فيها المغريات من حولك، هي أن تعطي لنفسك الرخصة في أن تتناول الأكل بكميات صغيرة.. إليك بعض النصائح السهلة لتعزيز حافظك لفقدان الوزن، وسرعان ما ستعودين إلى المظهر والشعور بأنك في أفضل حالاتك عن أي وقت مضى!

**- ما الدافع الجوهري؟**  
يحصل معظمنا على الدافع لفقدان الوزن من خلال رؤية المشاهير الجذابين الذين نراهم على الشاشات. سيكون هذا أبرز المصادر للدافع الخارجي؛ أي عندما تكون مدفوعين بعوامل خارجية خارج أنفسنا. ومع ذلك، فإن الدافع الجوهري هو عندما يكون لدينا دافع داخلي، والدافع الداخلي هو الصوت الصغير الموجود داخل رؤوسنا، الذي يحثنا على الاستمرار في السعي للوصول إلى الأفضل، بغض النظر عن نوع الرحلة التي نقوم بها الآخرون.

**- كيفية تنمية الدافع الذاتي لفقدان الوزن**  
الخطوة الأولى لخلق هذا الدافع الذاتي القوي لفقدان الوزن، هي أن تكوني صادقة مع نفسك. خذي بعض الوقت للتفكير في أسباب رغبتك في إنقاص الوزن في المقام الأول.

**- هل تشعرين بتحسن أقوى.. أكثر صحة؟**  
قولي نعم؛ لبدء طهي المزيد من الوجبات في المنزل بدلاً

من تناول الطعام بالخارج. ابدئي التركيز على الأكل

والحياة النشطة. طالما أن هذه الأسباب لفقدان الوزن تأتي منك أنت ولا أحد غيرك، فهي حتماً ستساعدك على خفض الوزن. ويجب أن تمتثل رحلة إنقاص وزنك بالكثير من الحب والفرح؛ لأن هذه عوامل مهمة للحفاظ على فقدان الوزن، ادعني نفسك، عانقي نفسك جسدياً، ابتهجي لنفسك!

**- ضع توقعات واقعية**  
أن تكوني رحيمة تجاه نفسك.. هذا يعني توقعات واقعية. عادات الأكل ونمط الحياة المستقرة لا يمكن تغييرها بين عشية وضحاها، ذلك غير صحي ولا ينبغي أن يُتوقع. إذا قمت بإنشاء توقعات غير قابلة للتحقيق؛ فسوف تقومين فقط بإعادة نفسك للفشل وستقدين المزيد من الحافز لفقدان الوزن. بدلاً من ذلك، قسّمي هدفك إلى خطوات صغيرة، عوضاً عن محاولة الالتزام بالتمارين الرياضية كل صباح في الساعة 7 صباحاً، إذا لم تكوني معتادة على الاستيقاظ باكراً، حاولي أن تسعي للتمرن لمدة 3-5 أيام في الأسبوع، وفي الأوقات التي ترجحك، هذا أكثر واقعية وقابلة للتنفيذ.. جزء كبير من سبب فقداننا الدافع لفقدان الوزن، هو أن هدفنا النهائي يبدو بعيد المنال. يساعد وضع توقعات صغيرة

**- البقاء ملتزمة**  
حافظي على التزامك بالاحتفال بكل خطوة صغيرة. تهنتي نفسك على مفاتيح الوجبة البسيطة، أو المشي الإضافي في الصباح. أو عدم انتزاع الثواني أثناء الحلوى. يساعد التعرف على نجاحاتك خطوة بخطوة في الحفاظ على ثباتك لبقية رحلتك. يستغرق تكوين أي عادة 21 يوماً، ويستغرق 66 يوماً لترسيخها حقاً. ذكري نفسك بأن أمانك طريقاً طويلاً، وارجعي إلى تلك النوايا الأصلية التي حددتها لنفسك.



## القياس المنتظم .. أفضل وقاية من ارتفاع ضغط الدم

مع القيم العادية للضغط 120/80-129/80-139/85-89 ملليمتر زئبق، وعند الارتفاع إلى 130-139/85-89 ملليمتر زئبق يجب القياس مرة واحدة في العام على الأقل. وتشير القيمة الأولى إلى ضغط الدم الانقباضي، عند ضخ الدم في الأوعية، أما الثانية فهي الضغط الانبساطي، أي الضغط في الأوعية عندما ترخي عضلة القلب. وعادة ما يتحدث الأطباء عن ارتفاع ضغط الدم عندما تصل القيم إلى 140/90 ملليمتر زئبق، وفي هذه الحالة يجب قياس ضغط الدم بانتظام في المنزل، وحتى مع قيم أقل، قد تنشأ خطورة الإصابة بالنبويات القلبية والسكتات الدماغية، ولذلك يجب استشارة الطبيب.

## علاج يحمي من كورونا لمدة 8 أشهر

قلل علاج بأجسام مضادة اصطناعية طوره "ريجينيرون" من خطر الإصابة بكوفيد مع أعراض أكثر من 80 بالمئة حتى 8 أشهر بعد تلقيه، كما أعلنت الشركة الأميركية للأدوية الأثنية. وقال مايرون كوهين الباحث في جامعة نورث كارولينا والذي يقود دراسة ترعاها الحكومة حول العلاج، إن النتائج "مهمة خصوصاً للأشخاص الذين لا يستطيعون للشفاء ضد كوفيد-19- بمن فيهم أولئك الذين يعانون نقص المناعة". وشملت الدراسة 842 شخصاً تلقوا علاجاً وهمياً و841 شخصاً تلقوا العلاج المعروف باسم "ريجينيرون" بجرعة 1200 ملغرام حثاً تحت الجلد. وخلال فترة المتابعة الممتدة من شهرين إلى 8 أشهر، كانت هناك 7 إصابات بكوفيد في مجموعة العلاج و38 في مجموعة الدواء الوهمي، ما يمثل انخفاضاً في خطر الإصابة بالوفاة بنسبة 81.6 بالمئة. والأهم من ذلك، لم تكن هناك حالات استدعت دخول المستشفى في مجموعة العلاج، فيما أدخل 6 أشخاص للاستشفاء في مجموعة العلاج الوهمي.



# منوعات الفكر 22

## منحوتة لساعة رملية تعكس مفاهيم الاستدامة بالجناح البريطاني في إكسبو 2020 دبي

الوسط هنا، حيث النقطة المركزية، وسيكون للقرارات والإجراءات التي نتخذها اليوم تأثير أكبر على مستقبل البشرية ومستقبل الكوكب". وشرحت الفنانة البريطانية أن الأضواء الموجودة في هذه القطعة الفنية تمثل من بعيد أصوات العالم أجمع حين يجتمع لحل مسألة ما، أما كل ضوء على حدة فهو يعكس ما يمكن لكل فرد فعله من دون الشعور بأن أفعاله ميؤوس منها، لأن الأفعال الصغيرة مجتمعة هي التي تحدث فرقا.

أبحاثي على التحدث مع الناس وتعلم القصص الإنسانية، وهذا ما اقتادني إلى هذه القطعة التي تحكي قصة الجميع، قصة الأرض، وكان من المهم حقا سرد هذه القصة، اليوم، في هذا الوقت تحديدا، وإكسبو 2020 دبي هو المكان المثالي لذلك". وتعد تحفة نيكولا أنتوني، وهي عضو الجمعية الملكية للنحاتين في المملكة المتحدة، واحدة من أهم أنشطة الجناح البريطاني ضمن فعاليات "في المستقبل، كيف سنبتكر؟"

تدويرها في صنعها، محورها البيئة والاستدامة. القطعة الفنية المعروضة في الجناح البريطاني، صنعت من مواد جمعتها الفنانة من مخلفات البشر على الشواطئ، مثل شبكات الصيد، وتتميز بأضواء من "فايبر أوبتيك" تمر عبر الساعة الرملية التي تمثل الوقت الذي يعيشه العالم في ظل أزمة التغير المناخي، حسب الفنانة البريطانية. وقالت نيكولا أنتوني: "في عملي، تنطوي الكثير من

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

أزاحت الفنانة البريطانية، نيكولا أنتوني، الستار عن تحفها الفنية بالجناح البريطاني في إكسبو 2020 دبي، وهي عبارة عن منحوتة لساعة رملية بطول مترين معلقة داخل صندوق زجاجي، يميزها استخدام مواد معاد

## «طلبات» تنظم فعالية طهي حية في إكسبو 2020 دبي لمحاربة هدر الطعام



جيا، ونفرض في شراء الأشياء ولا ننتبه أنها موجودة في ثلاثتنا، أو نترك بعض المنتجات في ثلاثتنا التي تحتاج إلى طهي وتذهب لشراء منتجات جديدة، كما يجب أن نعطي الأولوية للطهي ما في ثلاثتنا. ويجب علينا دائما وضع الأشياء التي توشك على انتهاء صلاحيتها في مقدمة ثلاثتنا حتى لا ننتهيها ونحن نرميها بعد أن نتلف. كما يمكن تجميد الأطعمة والمشروبات من ثم إعادة تحضيرها، فإنا أجمد المسرات والحليب وبعد ذلك أستخدمها مع العصائر والقهوة.

الذي ينتجه كوكينا جميع البشر". وللتأكد من صلاحية ما تبقى من طعام، وحفظها بشكل جيد في الثلاجة، قالت بدران: "يجب أن نتأكد من أن الأطعمة ما زالت جيدة من خلال رائحتها ومذاقها، والنظر إليها أيضا، ومن ثم يمكن إعادة تحضيرها، ونحن نحضر على إعادة استخدامها في اليوم الثاني أو اليوم الثالث، ومن ثم نقوم بمنحها مظهرا جديدا، وطعما لذيذا، وصحيا أيضا". وأشدت مايا بدران بجهود برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة الذي يقوم بدور كبير في هذا المجال،

المعلاء". وبيدورها قالت سوزان ستولماير، نائب رئيس الاتصالات والشؤون العامة والمسؤولية المؤسسية لدى شركة طليات: "لدينا دور لعبه في العالم، استضافت «طلبات» في موقع إكسبو 2020 دبي، فعالية للطبخ الحي بهدف تكاتف الجهود لمحاربة وبيع جحام هدر الطعام، ضمن مبادرة «أوقفوا الهدر» لبرنامج الأغذية العالمي، لإلقاء المزيد من الضوء على تأثير هدر الأغذية على تعميق الجوع وانعدام الأمن الغذائي على مستوى العالم. وقد قادت عرض الطهي الشيف مايا بدران المتخصصة في الطبخ النباتي، فيما انضمت إليها هيفاء بيسيو المؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وخلال الفعالية شجعت كاترينا غالوزي، نائبة مدير برنامج الأغذية العالمي لمنطقة مجلس التعاون لدول الخليج العربية، تطبيق «شارك الوجبة» من خلال منصة «طلبات» التي تمكن المستخدمين من التبرع لطفل جائع بنقرة زر واحدة. وقالت غالوزي: «الجوع أخذ بالازدياد في الوقت الحالي، ولدينا الآن 42 مليون شخص على عتبات المجاعة، نحن نعمل مع الحكومات والمستقيدين والمناحين والشركاء على حلول تعاونية. تعد الشراكة مع القطاع الخاص أمرا أساسيا لأنها يمكن أن تصل إلى الجمهور الأوسع، ومع «طلبات» على وجه الخصوص، يمكننا زيادة حجم رسالتنا حول مكافحة هدر الطعام باستخدام منصة طليات وشبكة

## ديانا حداد: السلام والمحبة والترابط رسالتي من إكسبو 2020 دبي للعالم

الذين يقدمون هذا اللون قليون جدا، خاصة الأصوات النسائية، ولكن هذا لا يمنع أنني أقدم ألوأنا غنائية أخرى، مثل الخليجي واللبناني، والصربي، والعراقي، ولهجات المغرب العربي، لأنني حريصة على التنوع دائما. وأضافت طموحات الفنان لا تتوقف أبدا، طالما هو قادر على العطاء والاستمرار، ولديه هذا الحافز الكبير لإنجاز الأعمال والأحلام التي لم يتمكن من تحقيقها بعد في الوسط الفني. حاليا أعمل على تحضير مجموعة من الأغنيات والتجارب التي ستكون جديدة في مسيرتي الفنية.



وعن أغنياتها السعودية الجديدة قالت: توقعت أن تنجح، لكنني لم أكن متوقعة أن تصبح بهذا الرواج، ولكن هذا بفضل الله وبفضل الجهود المشتركة الكبير لطاقم العمل، كما أن الكليب يضم مجموعة من الأسماء المعروفة على مستوى الوطن العربي، ومن المدونين والممثلين، وهذه ليست أول مرة أغني فيها باللهجة السعودية، حيث سبق وأن قدمت منذ سنوات طويلة، وهي تجربة رائعة سيصل صوتنا إلى جميع أنحاء العالم. كما أن هناك رسالة جميلة انطلقت من إكسبو 2020 دبي إلى العالم، وهي رسالة السلام والمحبة والترابط، ورسالتنا كفتاين هي أن يكون صوتنا مسموعا وأن نوصل هذه الرسالة إلى كل الناس من خلال تواجدنا على مسرح هذا الحدث العظيم، وعن اللون الهدي قالت ما زلت أرى نفسي في الأغنية البدوية، وأعتقد أنني متفردة إلى حد ما بهذا اللون، لأن المغنيين



إلى السلام أكثر من أي وقت مضى، ومن أجل السلام، والتي زارها واحدة تلو الأخرى. وقال زعنون إن خوض هذا التحدي في أنحاء إكسبو 2020 منحه فرصة تعلم المزيد عن دول من جميع أنحاء العالم والتعرف إلى ثقافات جديدة، وهو أمر لطالما أراد تحقيقه.

وهذه هي الرسالة التي أود إيصالها للمستمع من خلال الأغاني التي أقدمها، فنحن بحاجة إلى السلام والمحبة والأمان، ونحن نسميها أيضا بلد السعادة، وعشقي ضميان، التي عرضت بطريقة الفيديو كليب، وهي من إخراج نهلة الفهد والأحنا فايز السعيد وبمشاركة مجموعة من أهم مشاهير الوطن العربي. وعلى هامش مشاركتها قالت ديانا حداد إكسبو 2020 دبي، هو حدث نابض بالحياة يخص جميع الناس على اختلاف جنسياتهم وثقافتهم، وأنا سعيدة جدا ويشرفني أن أكون جزءا من هذا الحدث الدولي الضخم الذي لا يخص دولة الإمارات العربية المتحدة فقط، بل يشمل العالم كله، وأرى أنه سيكون إضافة مهمة لي على الصعيدين الشخصي والمهني في مسيرتي الفنية. وعن دولة الإمارات قالت هي دولة غنية عن تريند فوائدها الأكثر مشاهدة وشيوعا على موقع يوتيوب، على مستوى العالم العربي، عبر أغنية



أحبت النجمة اللبنانية المتألقة ديانا حداد والنجم المحبوب حاتم العراقي، حفلا فنيا ضخما أمس الأول ضمن الوصلات الغنائية من سلسلة «جلسات في إكسبو» التي يحضنها مسرح البويهي في إكسبو 2020 دبي. وكان الزوار على موعد مع الإقامات الموسيقية الخليجية والنغمات الشاعرية التي قدمتها النجمة ديانا حداد والنجم حاتم العراقي، في أمسية جديدة من أمسيات «جلسات في إكسبو» الموسيقية، التي تحتفي بالثقافة والفنون الخليجية المميّزة، حيث قدم النجمان باقة من أجمل أعمالهما التي أثريا بها الساحة الفنية. ديانا حداد فنانة عربية مشهورة، مقيمة في دبي وتحمل الجنسية الإماراتية، لع اسمها بشكل كبير في الساحة الفنية، في فترة التسعينيات من القرن الماضي، فلقبت بـ «برنسيسة الغناء العربي»، وتمتلك أرشيفا غنيا من الأغاني الفردية التي لا تحصى، والتي تصدرت القوائم الغنائية في منتصف التسعينيات، ومن ضمنها «ساكن»، و«أمانيه»، و«ماني ماني»، و«ماس ولولي». كما حظيت بمكانة واسعة على الساحات العربية والإقليمية، لإجادتها جميع اللهجات العربية ببراءة واتقان، كما أدت الكثير من الأغنيات باللهجات البدوية والخليجية والعراقية والمصرية.

يذكر أن الفنانة ديانا حداد تصدرت مؤخراً تريند فوائدها الأكثر مشاهدة وشيوعا على موقع يوتيوب، على مستوى العالم العربي، عبر أغنية

## رجل زار 192 جناحا في يومين يشجع زوار إكسبو 2020 على المشاركة في تحدي اللياقة

تمثيل العرب في إكسبو 2020 دبي، ودعم الصحة واللياقة، وتشجيع الناس من جميع أنحاء العالم على زيارة الموقع. وقال أمين زعنون: "منذ انطلاق فعاليات إكسبو 2020 في دبي، أردت، أن أمثل جميع العرب عبر دعم هذا التحدي. وفي الوقت عينه، أريد تشجيع كل من يعاني وزنا زائدا على ممارسة الرياضة، وتشجيع الناس بصورة عامة على زيارة إكسبو 2020. أريد تحدي الجميع، رجالا ونساء يعيشون في دولة الإمارات وجميع السياح الذين يزورون الدولة، حتى يشعروا بالحاماس لزيارة إكسبو 2020". وقال زعنون إنه قبل زيارته خطط لهذه الغامرة بدقة. اتجه من عاصمة الدولة نحو موقع إكسبو 2020 على متن سيارته في الصباح الباكر، وبحث عن الأجنحة الأكثر ازدحاما، وتأكد من زيارتها قبل ساعات الذروة لتجنب

فيه لتقديره". وقال زعنون إنه بينما كانت بعض أكثر الأجنحة شعبية من أجنحته المفضلة، استمتع كثيرا أيضا بزيارة أجنحة دول لم يكن على دراية بها. وقال: «جناحي المفضل هو جناح دولة الإمارات بالطبع، وأحببت أيضا جناح ألمانيا والتقنية المعروضة فيه، وجناح كرواتيا مميز أيضا، تعرض فيه سيارة كهربائية فريدة. وتوجد بعض الجزر التي لم أسمع عنها قط، وبفضل إكسبو 2020، استطعت معرفة المزيد عن هذه الجزر الصغيرة". وقال زعنون إن إكسبو 2020 دبي وجهة لا يمكن تفويت رؤيتها لجميع المقيمين في دولة الإمارات وزوارها، ويريد تشجيع الجميع على محاولة رؤية أكبر عدد ممكن من الأجنحة وخوض تحدي التعرف إلى أشخاص جدد، ومعرفة المزيد عن ثقافات أخرى، والحفاظ على اللياقة البدنية.

الزحمة والطوابير بأفضل شكل. وخطط زعنون أيضا لزيارة الأجنحة بحسب مناطقها، والتي زارها واحدة تلو الأخرى. وقال زعنون إن خوض هذا التحدي في أنحاء إكسبو 2020 منحه فرصة تعلم المزيد عن دول من جميع أنحاء العالم والتعرف إلى ثقافات جديدة، وهو أمر لطالما أراد تحقيقه. وأضاف قائلا: "كانت التجربة رائعة. أود أن أشكر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رحمه الله- على منحنا هذه الفرصة. أهم ما اكتسبته من هذه التجربة هو التعرف إلى أشخاص جدد. تعلمت المزيد أيضا عن دول جديدة. وفي إكسبو 2020، استطعت مشاهدة تقاليد دول، واكتشافاتها المختلفة، والتقنية التي تحظى بها كل واحدة منها، ورأيت ما يمكن كل دولة وما تتمتع

•• دبي - الفجر  
عندما فتح إكسبو 2020 دبي أبوابه للعالم، علم «أمين زعنون»، المغربي، البالغ 31 عاما من العمر، أنه أراد زيارة أكبر عدد ممكن من الأجنحة في أسرع وقت ممكن، وقد استطاع تحقيق الإنجاز البارز المتمثل في زيارة جميع أجنحة الدول البالغ عددها 192 جناحا في غضون يومين فقط. بحلول نهاية اليوم الأول، كان قد اجتاز مسافة 20 كيلومترا سيرا على الأقدام، وبعد خطوات أقل 27 ألف خطوة. وفي اليوم الثاني، مشى مسافة 19.5 كيلومترا تقريبا، أي ما مجموعه 40 كيلومترا تقريبا في غضون 48 ساعة، وأطلق تحديا لغيره من الزوار ليحذوا حذوه. لم يستدع إنهاء التحدي جهودا كثيرة من المقيم في أبوظبي الضخور، الذي قال إنه أراد

## جناح فيتنام يقدم عروضاً بصرية عبر الواقع الافتراضي في أكسبو 2020

•• أكسبو: أسامة عبد المقصود

تحت شعار نموذج للتنمية المستدامة والمتوازنة أسس جناح دولة فيتنام في أكسبو 2020 في منطقة الفرض، بجوار دول من شرق آسيا وأفريقيا وأوروبا. لكنها على الخريطة العالمية فهي تقع في أقصى جنوب شرقي آسيا على خليج تونكين وبحر الصين، عاصمتها هانوي تقع أقصى شرق شبه جزيرة الهند الصينية وتحدها من الشمال الصين ومن الشرق خليج تونكين ويحدها من الغرب لاوس وتايلاند وكامبوديا، تتميز فيتنام بالتركيبة السكانية حيث أنها تحتل المركز 13 في قائمة أكثر دول العالم سكاناً، فعدد سكانها 86 مليون نسمة منهم أكثر من 60% شباب من الذين تقل أعمارهم عن ثلاثون عاماً، وهذا يعطيها القدرة على الإبداع والابتكار وتطوير مفاصل الحياة بها.

يستعرض جناح فيتنام في أكسبو 2020 دبي العديد من الثقافات والعادات والتقاليد، فالزائر ينهز بتصميم الجدران التي صنعت من "نبات الغاب" المخروطي وقد صمم بشكل متلاقص ورائع، ووضع داخل التجويف نماذج من التراث الفيتنامي وكأنه يحاكي التاريخ ويستعرض مراحل التطور البشري والمجتمعي مع التركيز الدائم على الثقافة والتوع المستمر في تعاقب المراحل المتباينة بين الثقافات المختلفة، وتزينت الجدران بلوحات إلكترونية تعرض مقاطع فيديو من المراحل النمو والمناطق السياحية ونماذج من التطور الحديث، مع عروض تقليدية بين العناصر التقليدية والحديثة مصحوبة بعروض بصرية عبر تقنية الواقع الافتراضي، وركز الجناح على عرض الزي الرسمي والمتطور للشعب الفيتنامي مع وضع نماذج من التماثيل المؤثرة في موروثها الثقافي وأثرها العربي. وبين الردهات وضعت آت موسيقية مصنوعة من نبات الغاب المخروطي يقوم الزوار بتجربتها واللحن عليها بواسطة التصفيق بالقرب من الفوهة لتصدر نغم جميل وعذب، وهناك أيضاً سيكسوفن بالمضارب الخشبية والآلة مصنوعة من الأحجار التي تصدر لحن ونغم جميلين بواسطة المطرقة حين يجريها الزائر في متعة مثالية، وفي الصدارة يقع مسرح مصغر يحيطه بركة ماء وستارة حمراء



وأثناء العرض الذي يستمر لمدة 3 دقائق لأفئتين ذكر وأنثى باللونين الأحمر والأصفر يتراقصان على أنغام الموسيقى في شكل مبهر ووجد استحسان الجمهور. وعن مشاركة فيتنام في معرض أكسبو أشار تران نجات هوانغ نائب المفوض العام لجناح فيتنام في أكسبو 2020، بأن دولة فيتنام حرصت على المشاركة والتواجد تجربة اللحن عليها والاستماع بها، كما أن التقنية البصرية التي أهتم بها الجناح لتوضيح أهم ما يميز فيتنام من حيث

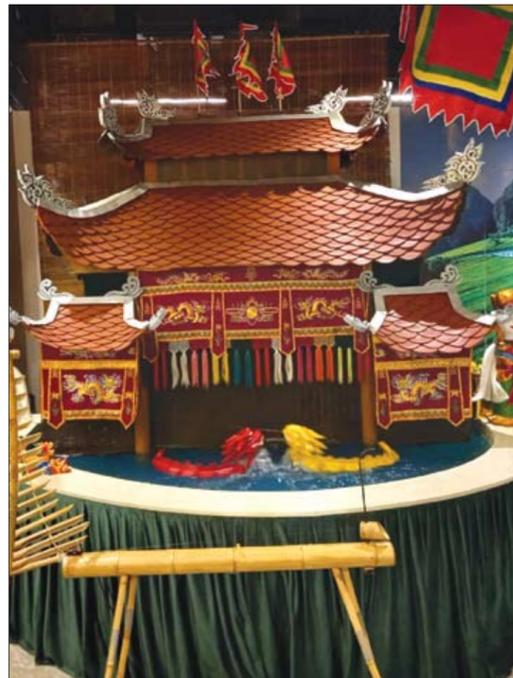
بالدولة وبما لديها من مقومات في جمع مناحي الحياة وإن لي فيتنام أرت تاريخي ممتد في عمق الثقافات ما يجعلها واحدة من أهم دول العالم في مجال السياحة والصناعة وأنها على الخريطة الدولية من حيث التعاون المشترك مع دول عالم والسعي قدماً نحو مستقبل واعد مع جميع دول العالم.

وأفاد تران مهات هوانغ المتحدث الرسمي لجناح فيتنام باكسبو 2020 أن العروض التقليدية التي تقدم في الجناح بمثابة تعريف مباشر بالثقافة الفيتنامية وفي ضوء الحديث عن أهم معالم الدولة لكل الزوار الذين يسعون لمعرفة المزيد عن دولتنا وما تقدمه من معالم سياحية وما يقوم عليه الدخل القومي من الصناعات الحيوية التي تشارك في تصديره من السلعة الغذائية العالمية، فضلاً عن تسليط الضوء على الفنون التقليدية من خلال الآلات الموسيقية التي يشارك الجمهور في تجربة اللحن عليها والاستماع بها، كما أن التقنية البصرية التي أهتم بها الجناح لتوضيح أهم ما يميز فيتنام من حيث



البلدان السياحية والجاذبة للاستثمار والاتفاق على مذكرات تعاون بين الدول للاستفادة من التقنيات والمعلومات والتكنولوجيا. وأضاف هوانغ بأن دولة الإمارات أثبتت للعالم أنها قادرة على تنظيم حدث كبير وعظيم في ظل جائحة كوفيد 19 التي أثرت على العالم بأكمله، وأن تستعد دبي بهذا العرض المبهج الذي هو محط أنظار العالم الآن والذي يضم أكثر من

190 دولة تحت سقف واحد للتقارب والتعارف بجوانبه السياحية والعادات والتقاليد وتنوع الثقافات له مدعاة للفخر والتباهي أننا جزء من هذا العرض الجميل، وأن دول العالم تستفيد بعرض نفسها للعالم وللزوار مع توقيع اتفاقيات تعاون مشترك مع العديد من الدول على مستوى الصناعات والتقنية المعلومات والخبرات ودعوة للتعايش السلمي مع المجتمع الدولي



## منوعات العصر 23

### حفل موسيقى البوب الكورية يضم

### هايليت وبان تشي لينقل المعجبين إلى

### آفاق جديدة في أكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

يستقطب كابت "حفل موسيقى البوب الكورية في الإمارات" الموسيقى الكورية ذات الشعبية الكبيرة إلى أكسبو 2020 في 12 نوفمبر، ليندمج الجمهور ويغني مع فرقة الشباب "هايليت" والمغنية "بان تشي".

تقام الفعالية في حديقة البوبيل، وتشهد حفلين موسيقيين مباشرين، إضافة إلى عرض عن بعد بث من جمهورية كوريا ويظهر فيه نجوم الفرق الشعبية "لابوم" و"لومينوس" و"بي تي أوب".

يعد عرض فرقة موسيقى البوب الكورية "هايليت"، المعروفة سابقاً باسم "بيست"، بإسعاد معجبيها في دولة الإمارات بأصوات الفرقة المميزة ونغماتها الموسيقية المبهجة حيث يجتمع كل هذا لتعزيز أداء مسرحي لا يُنسى.

أما المغنية ومؤدية أغاني الراب الكورية بان تشي فهي صاحبة أغنية "أبي معي" الواردة ضمن الموسيقى التصويرية للسلسلة الدرامية التلفزيونية "غاردان"، والتي حصدت مليون إعجاب على يوتيوب. تشتهر الفنانة الحائزة جوائز بكتابة الموسيقى التصويرية والفناء لمجموعة كبيرة من السلسلات التلفزيونية وتعد بتقديم أداء مبهج.

حفل كابت هو نتاج تعاون بين المركز الثقافي الكوري في دولة الإمارات والوكالة الكورية للمحتوى الإبداعي، وسيُقام في حديقة البوبيل يوم 12 نوفمبر في تمام الساعة 17:00 بتوقيت دولة الإمارات. سيكون الحضور مجاناً بالنسبة لحاملي تذكر أكسبو 2020، ويُصاحب الزوار بالوصول مبكراً.

يُعاد بث الحفل الافتراضي الحصري لكل من فرق "بي تي أوب" و"لابوم" و"لومينوس" عبر قناة الوكالة الكورية للمحتوى الإبداعي على يوتيوب لمدة أسبوعين.

يتزامن حفل "كابت" مع احتفال أكسبو 2020 باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات، وإحياء هذا الحدث التاريخي، يحتفل أكسبو 2020 دبي من الثالث من نوفمبر إلى الرابع من ديسمبر 2021، بالسيرة الاستثنائية للدولة في الخمسين عاماً المنقضية عبر مجموعة واسعة من الأنشطة والفعاليات.

### حفل سهرات أكسبو الغنائية القادم

### يجمع الشرق والغرب في مزيج فني فريد

•• دبي- الفجر

تشهد منصة البوبيل في أكسبو 2020 دبي يوم 11 نوفمبر فعاليات تأسع حفل من سلسلة سهرات أكسبو الغنائية المحببة للزوار، في أمسية ساحرة تجمع فنون الشرق والغرب وتصحب مجموعة من الموسيقيين من أنحاء العالم ليطلقوا موسيقى خليج غنيًا وخليج المكسيك وغيرهما إلى خليجنا العربي.

سيجلب عازف البوق والمحن الأمريكي الحائز على عدة جوائز كريستيان سكوت أتوندي أدجوا جائزة بيج إيزي إلى أكسبو 2020 دبي، مع عرض ساحر لموسيقى الجاز المعاصرة غير التقليدية، التي تتميز باليساطة. ويعود الفضل إلى أدجوا في تعزيز مفهوم التوسع المتجدد في موسيقى الجاز، والذي يسعى إلى توسيع نطاق تقاليد إيقاع وألحان وأنغام الجاز لتشمل أشكالاً ولغات وثقافات متعددة. وينتمي أدجوا إلى أسرة فنية موسيقية عريقة؛ وقد زخرت طفولته بجولات فنية مع جده الراحل الشهير دونالد هاريسون الأب، وهو أحد الموسيقيين الرواد.

الفنان الموسيقي، الذي سجل أكثر من 15 مقطوعة من العزف المنفرد، والمرشح خمس مرات لجائزة غرامي، يصف اللحظات المتميزة التي يفرح بها أكثر من غيرها بأنها "تبادل بين إحياء حفل في قاعة كارنيغي مع فرقة الموسيقى، والتلحين والأداء مع المطرب الراحل برنس".

ويحمل أدجوا وظيفته رسالة تحفيزية ليشرها في أكسبو 2020، قائلاً: "يجب علينا جميعاً صنع غد أفضل من ماضينا".

وتتمثل موسيقى فرقة "نون" الفريدة نقطة التقاء لثقافات الشرق الأوسط والغرب، حيث تمزج بين الموسيقى الإلكترونية وموسيقى الجاز والروك وتستقي الإلهام من تنوع الخلفيات الثقافية لأعضاء الفرقة الثلاثة. وقد تشكل الفريق في دبي بقيادة مؤسسه راتيش شادا من الهند، والمحن وعازف العود محمد حسني من مصر، وعازف الغيتار ستيفن بيدفورد من شمال إنجلترا.

وتستعد الفرقة، التي نشأت في دولة الإمارات، لتقديم مقطوعة جديدة في أكسبو 2020 قبل صدور ألبومها الأول. ويقول أعضاء الفرقة: "فخورون ومتحمسون للغاية لمشاركة المسرح مع كبار الموسيقيين. وقد تفرّد أكسبو 2020 بأن يكون النصبة الوحيدة والأولى من نوعها في الدولة التي تتيح فرصة التواصل مع المواهب العالمية من أنحاء العالم، وهي خبرة ضرورية لتطور أي فنان".

وسينشر ويدي براياما البارغ في فن قرع طبول "جيمييه" من غرب أفريقيا أجواء ثقافة خليج غنيًا على منصة البوبيل في عرضه الذي يدمج بسلاسة موسيقى الجاز مع الهيب هوب والفانك، ويأتي براياما مع فريقه المتنوع للثقافات من خلفية موسيقية زاخرة بالتعاون مع الكثير من الموسيقيين وقارعي الطبول الفلكلورية، حيث ستضفي طبول جيمييه على عرضهم حسناً أدياً.

وقال براياما "يظهر أكسبو 2020 للعالم كيف نحاول إحداث فرق بالموسيقى، ويحمل رسالة قوية عبر الثقافة والفولكلور، وأمل أن أوصل رسالة بأهمية الحفاظ على الموسيقى وتوحيد العالم".

تمتد سهرة أكسبو الغنائية التامة في 11 نوفمبر من الساعة 22:30 إلى الساعة 01:00 بتوقيت دولة الإمارات على منصة البوبيل. والدخول مجاني لحاملي تذكر أكسبو 2020 دبي.

## فنان فنزويلي يدعو الزوار إلى مشاركته رسم جدارية في أكسبو 2020 دبي

•• دبي- الفجر

الأقل

رافيلو هو واحد من متابعي الفن الحركي، الذي يحتفي بالحركة، عبر إدماج تأثيراتها. غالباً ما ينتج عن ذلك إنتاج الفنان لقطع فنية مختلفة الوسائط، مع وجود خطوط ومخططات تقدم نوعاً من الخداع البصري، حيث تبدو الأشكال المشتملة في حالة حركة. ويوضح رافيلو: "يستند التقسيم إلى اللون والضوء، وعمل عالم الفيزياء البريطاني إسحاق نيوتن".

وُلد رافيلو في كاربييتو عام 1934، ودرس في مدرسة الفنون البلاستيكية والتطبيقية في كاراكاس، بالإضافة إلى مدرسة الفنون البلاستيكية "مارتين توفار إي توفار" في باركيسيميتو، وعمل أستاذاً جامعيًا في مدرسة "كريستوبال روخاس" للفنون البلاستيكية. وفي عام 1964، سافر إلى فرنسا للتعرف إلى الفن التجريدي والحركة الإنشائية.

لدى عودته إلى فنزويلا، بدأ رافيلو إدماج المجتمعات في فنه، عبر إنشاء أعمال في وسط الطريق، حيث كان يسعى إلى تنمية الحس الجمالي لدى الأشخاص العاديين، وأطلق على ذلك اسم "فن المشاركة في الشارع".

ويوجه رافيلو هذه النصيحة للفنانين الشباب: "من



المهم أن تحصلوا على إلهامكم من أعمال الأساتذة الكبار، بوصفهم فنانين شبان ومبتدئين، ولكن يجب عليكم أن تكونوا على وعي تام بعدم نسخ، أو تكرار أعمال أساتذ أو فنان آخر، فقط حاولوا أن تكونوا أنفسكم".

### حاتم العراقي يتألق في أكسبو

## أكسبو 2020 دبي حدث غير مسبوق وإضافة كبيرة للعالم العربي

•• دبي- الفجر

أقام النجم العراقي المحبوب حاتم العراقي حفلاً غنائياً ضمن أمسيات جلسات في أكسبو الموسيقية، التي يحضنها مسرح البوبيل في أكسبو 2020 دبي. بدأ حاتم العراقي بتسجيل الموسيقى في مسقط رأسه في بغداد، حيث انطلقت مسيرته الغنائية في أواخر الثمانينات، عندما حصلت أولى أغنياته التي سجلها بعنوان "مخطوبة" على فرصة البث الإذاعي. لقب حاتم العراقي بعنديل الشرق وملك المواويل، حيث اشتهر بأغاني الشجن والمواويل الحزينة.

كما حل الفنان حاتم العراقي ضيفاً على برنامج "عرب أيدول"، وتعاون مع العديد من الفنانين المشاهير في منطقة الشرق الأوسط، ومن بينهم القيصر كاظم الساهر، الذي قدم الشهر الماضي حفلاً غنائياً ضمن سلسلة أمسيات خالدة في أكسبو 2020، إضافة إلى تعاونه مع رحمة رياض ومهند محسن وشذى حسون. وقال حاتم العراقي: "أنا سعيد جداً بوجودي في حدث دولي ضخم مثل أكسبو 2020 دبي. سنغني من بلد عربي إلى العالم، وهذا يدعو للفخر، خاصة أن بلدنا رائعا مثل دولة الإمارات ينظم هذه المناسبة الأكثر عالمية وتنوعاً على الإطلاق. وأضاف أكسبو 2020 دبي حدث غير مسبوق وإضافة كبيرة للعالم العربي؛

فهو فرصة للتشارك والترابط والتعاون بين الأشخاص والثقافات والدول، ومن خلاله يمكننا إيصال صوتنا وثقافتنا إلى كل أنحاء العالم. وقال قبل وجود مثل هذه الفعاليات، كان الفنان يحتاج إلى 15 سنة أو حتى 20 سنة حتى يظهر ويشتهر كفنان؛ لكن اليوم، وبفضل اكتشاف المواهب، يمكن أن يتحول الفنان خلال شهرين أو ثلاثة إلى نجم. ولكن هذا لا يمنع أن على الفنان أيضاً أن يلتزم



ويحافظ على هذه النجومية من خلال اختيارته والتزامه؛ فحجب أن يكون دقيقاً في اختياراته للأغاني التي يقدمها، والبصمة التي يريد أن يكونها ويتركها لدى جمهوره.

وعن تعاونه مع الفنانين قال لدي تعاون مع الكثير من الفنانين، وقمت بتلحين أغنيات مجموعة من الفنانين أيضاً، وهي موهبة وجدتها في نفسي بسبب مخزوني من الأغنيات وتراثنا العراقي. ومن

الفنانين الذين تعاونت معهم نوال الزغبى، وأمين زبيب، وشذى حسون، وصابر الرباعي؛ أما كاظم الساهر، فقد لحن لي بعض الأغنيات، مثل أغنية هالعين العزيزة من كلمات كريم العراقي. والتعاون بين الفنانين يشكل مزيجاً غنياً وجميلاً جداً، وهناك من المطربين العرب الذين يميلون لفناء الأغنيات التراثية العراقية، ويطلبون مني أحياناً أن ألحن لهم أغنيات عراقية وكذلك المواويل. وعن رأيه في واقع الأغنية العراقية قال الأغنية العراقية متصدرة اليوم مقارنة بالأغنيات العربية. مع احترامي لكل الأغاني العربية الأخرى، ولكن الأغنيات العراقية فيها الكثير من التجديد والمعاني، سواء من خلال الكلمات أو الألحان. وبعض مطربي الأغنية العراقية يؤدونها بأداء جميل ومميز وأصوات جميلة؛ ولذلك أشعر أن الأغنية العراقية تتميز دائماً بالجدادة.

وعن أعماله الجديدة بعد أكسبو 2020 دبي قال لدي عمل جديد سيصدر قريباً جداً مع المحن على صابر، سيكون عملاً ثنائياً بيني وبينه؛ كما سأصدر ألبوماً صغيراً قريباً مع روتانا - خمس أغنيات وموالات أيضاً - إضافة إلى أنني سجلت بعض أغنياتي العراقية القديمة التي لا يعرفها جمهوري الحالي، وصورتها بشكل فيديو كليب جديد مع فرقة موسيقية كبيرة. وسنطلق بين فترات متقاربة أغنية من هذه الأغاني.



## شراكة بين الإمارات للطاقة النووية والقمة العالمية للصناعة لتعزيز ممارسات الاستدامة

•• أبوظبي - وام:

أعلنت كل من مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والقمة العالمية للصناعة والتصنيع عن عقد شراكة بين الجانبين لتعزيز التنمية الصناعية المستدامة ودعم الابتكارات المتقدمة في قطاع الطاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، الأمر الذي يبرز أهمية الطاقة الكهروحرارية الصديقة للبيئة للتصنيع الأخضر والنمو الاقتصادي المستدام.

وستشارك مؤسسة الإمارات للطاقة النووية في الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع والمقر عقدها في مركز دبي للمعارض في إكسبو دبي في الفترة ما بين 22 و 27 نوفمبر 2021. وتركز الشراكة على تشجيع تبني الممارسات الخضراء في القطاعات الصناعية، ولا سيما استخدام مصادر الطاقة الصديقة للبيئة مثل الطاقة النووية، وذلك لتسريع عملية التنمية الصناعية المستدامة في دولة الإمارات ومختلف أنحاء العالم.

وقال سعادة محمد إبراهيم الحمادي العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية: "تقوم مؤسسة الإمارات للطاقة النووية بدور ريادي في قطاع الطاقة النووية، حيث تلتمز بقيادة عملية الانتقال نحو الطاقة الصديقة للبيئة في دولة الإمارات، وخفض البصمة الكربونية للدولة وتنوع الاقتصاد، من خلال تطوير البرنامج النووي السلمي الإماراتي، وتعزيز تقنيات الطاقة الصديقة للبيئة، والشراكات المحلية والدولية والمبادرات الخاصة بتبادل المعرفة، وأضاف الحمادي: "يسرنا أن نعقد هذه الشراكة مع القمة العالمية للصناعة والتصنيع من أجل إبراز الدور المحوري للطاقة الكهروحرارية الصديقة للبيئة لمستقبل التصنيع المستدام والتحول الاقتصادي، وكذلك الطلب على شهادات الطاقة الصديقة للبيئة في ظل

سعي القطاعات الصناعية إلى إثبات أوراق اعتمادها الخضراء..

ومنذ تأسيسها في العام 2009، تتولى مؤسسة الإمارات للطاقة النووية تطوير البرنامج النووي السلمي الإماراتي ومحطات بركة للطاقة النووية في منطقة الظفرة بإمارة أبوظبي والتي تعد حجر الأساس للبرنامج. وكانت أولى محطات بركة بدأت مرحلة التشغيل في 2020 لإنتاج كميات وفيرة من الكهرباء الخالية من الانبعاثات الكربونية لدعم المنازل وقطاعات الأعمال والمرافق في دولة الإمارات. وعند تشغيل المحطات الأربع ستوفر 25% من احتياجات الدولة من الكهرباء وستحد من 21 مليون طن من الانبعاثات الكربونية كل عام. ويعد التشغيل التجاري في إبريل 2021 أصبحت المحطة الأولى في بركة أكبر مصدر منفرد للكهرباء في دولة الإمارات والعالم العربي من دون أي انبعاثات كربونية، وهو ما جعل المؤسسة تقود أكبر الجهود الخاصة بخفض البصمة الكربونية بين كافة القطاعات في دولة الإمارات وذلك لدعم جهود الدولة الخاصة بمواجهة ظاهرة التغير المناخي.

ومع إطلاق السياسة التنظيمية لشهادات الطاقة الصديقة للبيئة حديثاً من قبل دائرة الطاقة في أبوظبي، يمكن للمستهلكين في أبوظبي التصديق على أن الكهرباء المستخدمة لديهم يتم إنتاجها من مصادر صديقة للبيئة ومتجددة. وأصبحت أبوظبي تضم أول سوق في العالم يتم إدراج الطاقة النووية فيه كمصدر معتمد للطاقة الصديقة للبيئة حيث أصبحت الطاقة الكهروحرارية الخالية من الانبعاثات الكربونية التي تنتجها محطات بركة مصدراً معتمداً للطاقة الصديقة للبيئة، وستكون ضرورية لقطاعات الأعمال والصناعة لتقديم دليل على استخدام الكهرباء الصديقة للبيئة في إطار مساهمتهم في خفض البصمة



القمة العالمية للصناعة والتصنيع والتي تستلزم الضوء على تطور أشكال التواصل بين البشر والآلات، مدفوعاً بتقنيات الثورة الصناعية الرابعة مثل الذكاء الاصطناعي، وانتشرت الأشياء، والحوسبة السحابية وشبكات الجيل الخامس ودورها في تطوير مستقبل القطاع الصناعي. وستعقد القمة جلسات خاصة لمناقشة الممارسات الخضراء في قطاع التصنيع، وطرق الحد تماماً من الانبعاثات الكربونية، ومستقبل الطاقة المتجددة، وتشجيع الاستثمارات الخضراء. كما ستستضيف الدورة الرابعة من القمة جلسة خاصة تسلط فيها الضوء على الاستراتيجية الصناعية التي أطلقتها الإمارات مؤخراً، مشروع 300 مليار، ودورها في دعم خطط الدولة لبناء اقتصاد صناعي متنوع خلال العقد المقبل.

الكربونية وبالتالي الاستفادة من أموال الاستدامة. وفي هذا السياق، قال بدر سليم سلطان العلماء رئيس اللجنة التنظيمية للقمة العالمية للصناعة والتصنيع: "منذ إنشائها، تلتمز مؤسسة الإمارات للطاقة النووية بإنتاج طاقة كهروحرارية آمنة وموثوقة وصديقة للبيئة والتي تعد أساسية وذلك لخفض البصمة الكربونية للقطاعات الصناعية وإرساء الممارسات المستدامة في قطاع التصنيع. ويسعدنا أن نرحب بمؤسسة الإمارات للطاقة النووية كشريك للدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع، وتنتقل إلى مزيد من التعاون المشترك لإطلاق التقنيات المتبتكرة التي يمكن أن تحقق التنمية الصناعية الشاملة والمستدامة، سواء في دولة الإمارات أو حول العالم." وستكون عملية الانتقال نحو الطاقة الصديقة للبيئة والتنمية المستدامة محور نقاشات الدورة الرابعة من

# الغرفة

## 25 «اليدج» تستعرض أحدث حلولها ومنتجاتها المتطورة في معرض دبي للطيران

•• أبوظبي - وام:

تشارك «اليدج» للمرة الثانية في معرض دبي للطيران بصفتها شريكه الفعالية الرسمي للتكنولوجيا الدفاعية. ويعرض جناح «اليدج» محفظتها الواسعة من الحلول والمنتجات والخدمات المتطورة في الطيران والدفاع والتي تقدمها تسع شركات تابعة لها هي «هالكن»، و«الطارق»، و«أداسي»، و«سيجنال»، و«أمرك»، و«جال»، و«إي بي آي»، و«جاهزية»، و«هورايزن». وتغطي مشاركة «اليدج» في الفعالية عدة مجالات تشمل الأنظمة المستقلة، والدخائر الموجهة بدقة، وخدمات الصيانة والإصلاح والغمر، وخدمات التدريب، وقطاع الطيران، والحرب الإلكترونية والاستخبارات. وتعتزم «اليدج» وشركائها الإعلان عن إطلاق 13 منتجاً جديداً في السوق، إضافة إلى توقيع شراكات جديدة واتفاقيات مشاريع مشتركة.

ويعرض الجناح كلاً من صاروخ AL TARIQ، والطائرات المسيرة من طراز Shadow 25، و Shadow 50، وسلسلة الصواريخ الموجهة بدقة، و Thunder، و Desert Sting، و صاروخ Nasef، والصواريخ المضاد للسفن HAS-250، وطائرة Garmousha، المسيرة، وأنظمة الدخائر الموجهة Rash 1، و Rash 2، والطائرات المسيرة من فئة QX ونظام التتبع المتطور NavControl-G. كما سيرعرض الجناح بشكل تفاعلي الخدمات والحلول التي توفرها الشركات المدرجة ضمن مجموعة «اليدج»، بما في ذلك الخدمات التي تقدمها شركة «جاهزية» التي أعلنت عن اندماجها مؤخراً.

وقال سعادة فيصل البناي، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب في مجموعة «اليدج»: "تحت شعار المستقبل اليوم، وبعد عامين حافلين من انطلاقنا قبيل انعقاد النسخة السابقة من معرض دبي للطيران، تقود مجموعة «اليدج» الجهود الرامية لتحقيق التطورات في القطاع في المنطقة وحول العالم. وقد جاء هذا النمو المدهش للمجموعة، والتي شهدت من خلاله زيادة منتجاتها بأكثر من عشرة أضعاف خلال هذه الفترة، بفضل الاستثمار في الابتكار الحقيقي وتخصيص موارد ضخمة في تطوير القدرات السيادية في كل من الموهب والتصنيع عالي الجودة". وأضاف "تمت «اليدج» لتصبح الآن مجموعة ذات سمعة دولية مرموقة في مجال التكنولوجيا المتقدمة بفضل امتلاكها مجموعة متطورة وعالية الجودة من الحلول والخدمات التي تضاهي أفضل مثيلاتها في القطاع. إن مشاركتنا في المعرض بصفتنا شريكاً رسمياً وجهة عارضة رئيسية، تؤكد رؤية البلاد الشاملة نحو التركيز على شعار «اصنع في الإمارات» وأجندة الثورة الصناعية الرابعة ووضعها في طليعة جهودنا الجماعية لكي تزدهر الإمارات اقتصادياً كمركز عالمي رائد لتقنيات المستقبل في قطاعات الدفاع والطيران المدني وقطاع الطيران، ونحن فخورون بمشاركتنا مجدداً في معرض دبي للطيران. كما توفر «اليدج» مساحة عرض خارجية بمساحة 400 متر مربع سيتم من خلالها عرض المنتجات التي سيتم إطلاقها، إضافة إلى عرض صاروخ «سكاي نايت» الذي طورته «هالكن» كجزء من نظام الدفاع الجوي «سكاي نيكس» من شركة «رينيميتال».

## غرفة أبوظبي تبحث فرص تنمية التعاون التجاري والاستثماري مع سريلانكا

•• أبوظبي - وام:

بحث سعادة عبدالله محمد المزروعى، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي خلال لقائه سعادة الماراج دي سيلفا سفير جمهورية سريلانكا لدى الدولة، فرص تنمية التعاون التجاري والاستثماري والنهوض بالحركة التجارية بين أبوظبي وسريلانكا. جاء ذلك خلال زيارة السفير السريلاكي لمبنى الغرفة، برفقة السيد دوميت فرناندو رئيس مجلس إدارة بورصة كولومبو السريلاكية، وبحضور سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة أبوظبي. وأشاد رئيس مجلس إدارة غرفة أبوظبي بالعلاقات الوطيدة والتعاون بين الإمارات وسريلانكا على العديد من المستويات الاقتصادية والتجارية، لافتاً إلى أن سريلانكا تعد شريكاً اقتصادياً مثالياً لجمتمع الأعمال في إمارة أبوظبي، لتمييزه بالعديد من المنتجات والموارد الهامة كاللؤلؤة والإنشائية ومنتجات المطاط، ومنتجات البلاستيك، والمنتجات الغذائية وغيرها، مؤكداً على ضرورة الاستفادة من القومات والإمكانات المشتركة في تعزيز أوامر العلاقات التجارية والاستثمارية على نطاق أوسع. كما أشار المزروعى إلى المزايا الاستثمارية التي تمتلكها إمارة أبوظبي والمناخ التشريعي المحفز للنمو والأزدهار وانطلاق الأعمال، وذلك لاتباعها سياسات استثمارية وأعادة تركزت على المرونة والانفتاح الاقتصادي، وهو الأمر الذي جعلها تمتلك مكانة متميزة على المستويين الإقليمي والعالمي، ووجهة مثلى للاستثمارات الأجنبية المباشرة. من جهته، ثمن سعادة سعادة الماراج دي سيلفا حرص غرفة أبوظبي على تعزيز التعاون التجاري والاقتصادي مع سريلانكا، لافتاً إلى أهمية اللقاء في تعزيز الروابط وتكثيف التعاون الثنائي على نطاق أوسع، وبما يخدم المصالح المشتركة للبلدين الصديقين. كما عبّر السيد السريلاكي عن رغبة مجتمع الأعمال السريلاكي بالاستفادة من الفرص الاستثمارية المتاحة في أبوظبي، داعياً إلى ضرورة تنظيم العديد من اللقاءات الثنائية بين مجتمعي الأعمال في أبوظبي وسريلانكا لتبادل المعلومات على أهم الفرص الاستثمارية السائجة، وبما يحقق الأهداف التنموية المشتركة.



شركة أبوظبي الوطنية للتأمين بمبلغ 3 ملايين درهم لدعم «صندوق الاستثمار الاجتماعي» التابع لهيئة المساهمات المجتمعية «معاً» بهدف معالجة التحديات الاجتماعية الأكثر إلحاحاً في أبوظبي. كما حرصت الشركة على تقديم الدعم لأكثر من خمس مبادرات منذ بداية العام، إلى جانب شراكاتها المستمرة مع نخبة من الهيئات والوحدات في مختلف أنحاء دولة الإمارات، بما فيها مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة. كما أطلقت الشركة برنامجاً خاصاً يعني بصحة ورعاية الموظفين وتعزيز الصحة الجسدية والعقلية والنفسية.

## 333.7 مليون درهم أرباح شركة أبوظبي الوطنية للتأمين في 9 أشهر

•• أبوظبي - وام:

قامت الوكالة الدولية للتصنيف الائتماني المتخصصة في قطاع التأمين «إيه إم بيست» بمنح تصنيف الشركة عند مستوى A ممتاز - وأود التعبير عن عميق شكرى إلى جميع عملائنا وشركائنا ومساهميننا على دعمهم وثقتهم، وأقدر تفاني والالتزام موظفي الشركة تجاه العملاء، وتطلع قديماً لشركائكم الاحتمالات بالذكري الوثوقة الخمسين على تأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة. من جانبه، قال أحمد إدريس، الرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي الوطنية للتأمين: "حققنا شركة أبوظبي الوطنية للتأمين أداءً قوياً خلال الأشهر التسعة من عام 2021، وأظهرت الشركة كفاءة تشغيلية عالية ساعدت في تعزيز القدرات التنافسية الأمر الذي أسهم في زيادة الأرباح وتحقيق مكاسب قوية لركائز الأعمال الرئيسية مثل إجمالي الأقساط المكتسبة وإيرادات الاستثمار. وأضاف مع انتقالنا إلى الربع الرابع من العام، سنواصل العمل للاستفادة دائماً من الفرص الجديدة لتقديم أفضل الخدمات لعملائنا، كما سنواصل مشاركتنا الفعالة في مختلف المبادرات المجتمعية البناءة في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة لترسيخ مكانتنا كشركة تأمين موثوقة ورائدة على مستوى الدولة، وساهمت

بإيجل 125.8 مليون درهم خلال الأشهر التسعة المنتهية في 30 سبتمبر 2021، مقارنة مع 85 مليون درهم للفترة نفسها من عام 2020. وبلغت المصروفات الإدارية والعمومية للربع الثالث 181 مليون درهم، مقارنة مع 196.9 مليون درهم للفترة نفسها من عام 2020 وذلك في إطار مواصلة جهود تعزيز الكفاءة التشغيلية. وقال الشيخ محمد بن سيف آل نهيان، رئيس مجلس إدارة شركة أبوظبي الوطنية للتأمين بهذه المناسبة: "تؤكد نتائجنا الإيجابية وارتفاع صافي أرباح شركة أبوظبي الوطنية للتأمين بنسبة 18% مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي قوة الركائز التي تستند إليها الشركة واستراتيجيتها الواضحة إضافة إلى الانتعاش المحوط للأنشطة الاقتصادية. وشكلت محفظتنا التنموية من الاستثمارات وفدرفنا على الاحتفاظ بعاملاتنا واستقطاب عملاء جدد عوامل أساسية أسهمت في تحقيق هذا النمو القوي. ومع تواصل مسار التعافي الاقتصادي العالمي خلال الربع الأخير من العام، فإننا نتوقع مواصلة مسيرة نمو أعمالنا من حيث إجمالي المبيعات وصافي الإيرادات. كما ستواصل شركة أبوظبي الوطنية للتأمين الاستثمار في التكنولوجيا والخدمات الرقمية الموكية ظروف السوق ومسارات التعافي الحالية ومرحلة ما بعد كوفيد-19. وتقدم الشيخ محمد بن سيف آل نهيان بالشكر والتقدير إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله

حققت شركة أبوظبي الوطنية للتأمين ارتفاعاً في صافي أرباحها بنسبة 18% ليبلغ 333.7 مليون درهم خلال الأشهر التسعة من عام 2021، مقارنة مع 282.8 مليون درهم للفترة نفسها من عام 2020 مع ارتفاع إجمالي الأقساط المكتسبة للشركة بنسبة 2.4% ليصل إلى 3.24 مليار درهم خلال الأشهر التسعة المنتهية في 30 سبتمبر 2021، مقارنة مع 3.17 مليار درهم للفترة نفسها من عام 2020 وفقاً للنتائج المالية الصادرة اسم من الشركة. كما بلغ إجمالي معدل الأقساط المحقق بها لدى الشركة 33.5% خلال الأشهر التسعة المنتهية في 30 سبتمبر 2021، مقارنة مع 32.7% للفترة نفسها من عام 2020 فيما بلغ صافي إيرادات الأرباح 388.8 مليون درهم خلال الأشهر التسعة المنتهية في 30 سبتمبر 2021. وارتفع صافي الأرباح الفنية بنسبة 3.9% ليبلغ 209.8 مليون درهم خلال الأشهر التسعة المنتهية في 30 سبتمبر 2021، مقارنة مع 201.8 مليون درهم للفترة نفسها من عام 2020 في حين ارتفع صافي إيرادات الاستثمار بنسبة 48%

## «الطاقة والبنية التحتية» تباشر بإنشاء أول مبنى اتحادي بالطباعة ثلاثية الأبعاد

•• دبي - وام:

وبناء الطابوق. وأكد أن الوزارة حرصت على استخدام مواد الخلطة المتوفرة في الدولة والتي تصنف بمستوى عالٍ وفعال من خلال طباعة الحوائط بشكل هندسي مبتكر للاستفادة من الفراغات بين الحوائط بشكل فعال ومستدام يساهم في عزل المبني حرارياً والتقليل من معدلات استهلاك الطاقة بالإضافة إلى وضع حلول لتوصيل الخدمات داخل الحوائط لتبوية التي تشمل جميع الخدمات للمبني من كهرباء ومياه واتصالات وتكييف وغيرها.

مباشرة دون تدخل بشري. وأضاف أن الوزارة تستهدف تعزيز مفهوم الابتكار والتطوير المستدام من خلال تسخير التكنولوجيا الذكية كأسلوب عمل متقدم لتعزيز مكانة الدولة وجعلها مركزاً رائداً في مجال تنفيذ مشاريع البنية التحتية منيراً إلى أن استخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد في إنشاء المباني الحكومية يعتبر نقلة نوعية في مجال البناء والتشييد حيث أن استخدام هذه التقنية يرتكز على إنجاز الخدمات المعدنية والتدعيم وصب الخرسانة

وقال سعادة المهندس يوسف عبدالله الوكيل المساعد لقطاع مشاريع البنية التحتية الاتحادية بوزارة الطاقة والبنية التحتية إن هذه الخطوة تأتي في إطار الجهود التي تبذلها الوزارة للاستفادة من أهم تقنيات الثورة الصناعية الرابعة وهي الطباعة ثلاثية الأبعاد، في تنفيذ مشاريع البنية التحتية ما يدعم توجهات دولة الإمارات في مجال الاستدامة من خلال تقليل الانبعاثات الكربونية حيث تم الطباعة بصورة إلكترونية حسب المخططات الهندسية

بشراكة وزارة الطاقة والبنية التحتية لتنفيذ أول مبنى حكومي بتقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد تضمن إنشاء وإنجاز مبنى محكمة نيابة المدام الجزائية في الشارقة بهذه التقنية الحديثة التي تعد نقطة تحول جذري في قطاع البناء والتشييد والتي بدورها ستزيد وتيرة وسرعة تنفيذ المباني وإنجازها في زمن قياسي وتقليل تكاليف البناء.



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 13388 بتاريخ 2021/11/10  
رقم المعاملة 0031693-MOJAU\_2021

تنازل / بيع  
إعلان تنازل

يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورة من الطرف الأول: سليمان محمد راشد السعدي - الجنسية: الإمارات. إلى الطرف الثاني: السيد السيد ابراهيم البيومي - الجنسية: مصر.

بالاسم التجاري (فن الاشكال لقنولات الانبثوم والزجاج) نشاط الخصة (مقاولات فئة سادسة تجهيز وتركيب الابواب والنوافذ من الانبثوم والزجاج والحديد) والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان - الشارقة رخصة تجارية رقم 770706 صادرة بتاريخ 2019/5/28. دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان.

وعليه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على التنازل بعد افضاء 14 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

محاكم دبي  
محكمة التنفيذ

العدد 13388 بتاريخ 2021/11/10  
إعلان بالنشر  
٢٠٢١/٢٠٨/١٦٠٥ تنفيذ مدني

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى التفتضه ١- بدور عتيق بلال مرمامه العميمي - مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي محمد ابراهيم محمد احمد بوملحه وممثلة: فيهد بن راشد بن عيسى بن عبدا لطيف السرمال قد أقام عليه المدعى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها مبلغ وقدره (٣٠.٠٠٠) درهم ثلاثون ألف درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحماة والفائدة القانونية ١٢% من تاريخ الاحتياق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بال كامله ضم ملف النزاع رقم ٢٠٢١/٢١٨/١٢٨ نزاع مدني

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١١/١٥ الساعة ٩:٠٠ صباحاً في مكتب ادارة المدعى لذا فالت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13388 بتاريخ 2021/11/10  
إعلان بالنشر  
٢٠٢١/١١/١١ ٤٧٩٩ تنفيذ جزني

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- تيب ثوب تسجيل المساحات الخارجية والداخلية ش.م.م. مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي محمد ابراهيم محمد احمد بوملحه وممثلة: فيهد بن راشد بن عيسى بن عبدا لطيف السرمال قد أقام عليه المدعى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها مبلغ وقدره (٣٠.٠٠٠) درهم ثلاثون ألف درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحماة والفائدة القانونية ١٢% من تاريخ الاحتياق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بال كامله ضم ملف النزاع رقم ٢٠٢١/٢١٨/١٢٨ نزاع مدني

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١١/١٥ الساعة ٩:٠٠ صباحاً في مكتب ادارة المدعى لذا فالت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13388 بتاريخ 2021/11/10  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
٢٠٢١/٢٠٧/٤٧٩٩ تنفيذ تجاري

المطورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٢٨٠/٢٠٢٠/٢٠٢١ تجاري جزني، بسداد المجهول التفتض به وقدره (٢٣٢٥٠٠٤) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: ابنة عبد للخدمات الفنية ش.م.م.  
عنوانه: إمارة الشارقة - الروضة - شارع الزهراء - مبنى ٢٠٠٠ - شقة ٤٥٦ المطلوب اعلانه: ١٠- كورنورس أربيا للقنولات ش.م.م. - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك المدعى التنفيذ المذكورة اعلانه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٣٢٥٠٠٤) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

تتضمن استثمارات بقيمة 2 مليار دولار أمريكي في عدة مجالات استثمارية

## توقيع اتفاقية تعاون استراتيجي بين مجموعة جينشا القابضة الصينية وشركة رويال ستراتيبيك بارتنرز الإماراتية

القابضة وشركة رويال ستراتيبيك بارتنرز ستعملان معاً، لبناء أكبر قاعدة استثمارية صينية عربية في الشرق الأوسط. وفقاً لما كشفت عنه مجموعة جينشا القابضة، واستناداً لاتفاقية التعاون الاستراتيجية الشاملة التي تم التوصل إليها مع شركة رويال ستراتيبيك بارتنرز ش.م.م، فإنه وبحلول عام 2022 سيتم ضخ استثمارات استراتيجية بقيمة 2 مليار دولار أمريكي (7.2 مليار درهم إماراتي، في عدة قطاعات استثمارية في دولة الإمارات العربية المتحدة، بما فيها تقنية البلوكتشين، التمويل، شبكة الانترنت، الترفيه، العقارات، المجالات الطبية وغيرها من المجالات. في الوقت نفسه، ستستثمر المجموعة بالتعاون مع صناديق استثمارية إماراتية صندوقاً لصناعة البلوكتشين، كما سيتم إنشاء بورصة امتثال للأصول الرقمية، إلا أنه لن يتم الكشف عن الموعد المحدد للإطلاق بعد.



كابتال جروب. وفي كلمته، أعرب سعادة ليو عن خالص امتنانه لسعادة أبو بكر الخوري والدكتور حمد آل علي على تقتهما ودعمهما القوي. وأفاد سعادة ليو أن مجموعة جينشا العربية المتحدة، وسعادة ليو، رئيس مجلس إدارة مجموعة جينشا القابضة، ووقعا اتفاقية تعاون استراتيجي. كما حضر الحفل سعادة أبو بكر الخوري، الرئيس التنفيذي لمجموعة أبو ظبي جمهورية الصين ودولة الإمارات العربية المتحدة. وحضر الحفل الدكتور حمد آل علي، الرئيس التنفيذي لشركة رويال ستراتيبيك بارتنرز في دولة الإمارات العربية المتحدة.

«يونيفرسال تكنيكال» الإماراتية تعزز تواجدها في معرض «أديبك 2021»

## محمد بن شبيب الظاهري؛ استعراض الفرص في قطاع النفط والغاز والتعاون مع الشركاء



الحفاظ على أعلى معايير الجودة، مشيراً إلى أن الشركة طوال ما يزيد عن 45 عاماً قد ساهمت في تعزيز مكانتها في ظل التنافسية، إلى جانب لعب دور هام في التعاون مع شركائها والشركات النضوية تحت مظلة تنفيذ أعمالها بكل كفاءة وجودة، ومواكبة التقنيات المتغيرة بطريقة عملية. وأضاف: "لقد تمكنا من تعزيز تواجدنا في قطاع النفط والغاز كشركة رائدة، ونتمتع بخبرة طويلة وضم فريق عمل متخصص يتمتع بالكفاءة، ونسعى لنيل رضا عملائنا وكسب ثقتهم.

الذي يعتبر من القطاعات الهامة على مستوى الدولة والعالم. وأضاف الظاهري: "نسعى عبر تواجدنا في معرض أبو ظبي الدولي للبتروكيمياويات للتواصل مع صناعات القرار في قطاع النفط والغاز، وبحث فرص التعاون في هذا الشأن، والتعرف على المشاريع والمهام التي يمكن العمل بها في المستقبل، خاصة مع التطور التكنولوجي الذي يشهده القطاع والذي نحاول من خلال شركتنا مواكبه". وأوضح الظاهري أن شركة "يونيفرسال تكنيكال" تحرص على تقديم أفضل الخدمات في قطاع النفط والغاز و

تجاوز دولة الإمارات وبقية دول العالم لتأثيرات الجائحة، ونجاح دولتنا في أن تكون أول الدول المتعافية من الجائحة بفضل رؤية ومبادرات قيادتنا الرشيدة، مما مكنا من تنظيم دورة العام الحالي على أرض الواقع، بدلاً من تنظيمها افتراضياً كما حدث في العام الماضي. وأضاف الظاهري: "يعتبر معرض «أديبك 2021» منصة هامة تجمع صناعات القرار والشركات المحلية والإقليمية والعالمية العاملة في قطاع النفط والغاز، وسيبحت المعرض التعاون بين الشركات، واستعراض الفرص المتاحة في هذا القطاع الحيوي

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلنت شركة "يونيفرسال تكنيكال" التابعة لمجموعة يونيفرسال القابضة الإماراتية عن مشاركتها في فعاليات معرض ومؤتمر أبو ظبي الدولي للبتروكيمياويات "أديبك 2021" الذي يقام في مركز أبو ظبي للمعارض خلال الفترة من 15-18 نوفمبر الجاري. وقال محمد بن شبيب الظاهري الرئيس التنفيذي لمجموعة يونيفرسال القابضة بهذه المناسبة: "تحظى المشاركة في فعاليات معرض أديبك 2021 بأهمية كبيرة، خاصة مع

## سوق أبو ظبي للأوراق المالية يقترح إصدار أول إطار تنظيمي للشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج

الشركات المشوذة في دولة الإمارات وخارجها العديد من النجاحات والتكسيات عند اعتمادها نظام الاندماج مع الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج، بداية من التنفيذ الأسرع وتكاليف التسويق المنخفضة وصولاً إلى الاكتشاف المبكر للأسعار والاستفادة من الخبرات التشغيلية لرعاة الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج. من جانبه قال سعيد حمد الظاهري، الرئيس التنفيذي لسوق أبو ظبي للأوراق المالية: "إن تأسيس إطار تنظيمي معني بقطاع الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج سيعد مساعينا الهادفة إلى تعزيز ثقة الأطراف الفاعلة في السوق بأفاق أوسع من الأدوات والفرص الاستثمارية، والتي كان آخرها إطلاق سوق المشتقات المالية في سوق أبو ظبي للأوراق المالية. وخلال الأشهر الماضية، نفذ سوق أبو ظبي للأوراق المالية حزمة من الاختيارات الإيجابية لتقييم مدى جاهزية التشغيلية واستعداده لاعتماد نموذج شركات الاستحواذ ذات الأغراض الخاصة، كما اتخذ الإجراءات اللازمة لإعداد المواد التوعوية الخاصة بالراعية والمستثمرين.

عالية جاذبة لرؤوس الأموال والاستثمارات. واليوم، تحتضن أبو ظبي مجموعة قوية من الشركات الإقليمية المزدهرة سريعة النمو، ويغزى ذلك إلى ما توفره من لوائح تنظيمية مرنة وبيئة الأعمال مدعومة بسعر صرف مستقر ونظام ضريبي منخفض. وسوف نواصل زحف الاقتصاد الإماراتي انطلاقاً من جهود الابتكار والمساعي المبذولة لارتفاع مستوى بيئة الأعمال. وبدوره قال سعيد حمد الظاهري، الرئيس التنفيذي لسوق أبو ظبي للأوراق المالية: "إن تأسيس إطار تنظيمي معني بقطاع الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج سيعد مساعينا الهادفة إلى تعزيز ثقة الأطراف الفاعلة في السوق بأفاق أوسع من الأدوات والفرص الاستثمارية، والتي كان آخرها إطلاق سوق المشتقات المالية في سوق أبو ظبي للأوراق المالية. وخلال الأشهر الماضية، نفذ سوق أبو ظبي للأوراق المالية حزمة من الاختيارات الإيجابية لتقييم مدى جاهزية التشغيلية واستعداده لاعتماد نموذج شركات الاستحواذ ذات الأغراض الخاصة، كما اتخذ الإجراءات اللازمة لإعداد المواد التوعوية الخاصة بالراعية والمستثمرين.

المالية ودائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي، بالتعاون مع أخصائين قانونيين واستراتيجيين من أجل صياغة لوائح تنظيمية تعنى بالشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج. استناداً إلى الإطار التنظيمي الأمريكي للشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج كإطار مرجعي، بالإضافة إلى الأطر التنظيمية الدولية ذات الصلة. والاندماج في منطقة الخليج العربي، وسيساهم هذا الإطار التنظيمي المتطور، المقترح من سوق أبو ظبي للأوراق المالية ودائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي، في توفير بيئة استثمارية داعمة للطروحات العامة الأولية الخاصة بقطاع شركات الاستحواذ والاندماج، مما سوف للشركات الناشئة والمستثمرين الدوليين أفاقاً أوسع من فرص النمو الفريدة. وستسمح هذه الأطر التنظيمية المتطورة للراعية من خارج دولة الإمارات التقدم بطلب للحصول على الموافقة على إدراج أسهم شركاتهم ضمن فئة الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج في سوق أبو ظبي للأوراق المالية. وقد عمل على تطوير هذه الأطر التنظيمية كل من سوق أبو ظبي للأوراق

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلن سوق أبو ظبي للأوراق المالية، بالتعاون مع دائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي، عن تقديم مقترح إلى هيئة الأوراق المالية والسلع بخصوص إصدار أول إطار تنظيمي للشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج في منطقة الخليج العربي، وسيساهم هذا الإطار التنظيمي المتطور، المقترح من سوق أبو ظبي للأوراق المالية ودائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي، في توفير بيئة استثمارية داعمة للطروحات العامة الأولية الخاصة بقطاع شركات الاستحواذ والاندماج، مما سوف للشركات الناشئة والمستثمرين الدوليين أفاقاً أوسع من فرص النمو الفريدة. وستسمح هذه الأطر التنظيمية المتطورة للراعية من خارج دولة الإمارات التقدم بطلب للحصول على الموافقة على إدراج أسهم شركاتهم ضمن فئة الشركات المؤسسة لأغراض الاستحواذ والاندماج في سوق أبو ظبي للأوراق المالية. وقد عمل على تطوير هذه الأطر التنظيمية كل من سوق أبو ظبي للأوراق



وأقال سعادة حمد مبارك بوعميم، مدير عام غرفة دبي: "تعد منطقة دول الآسيان مهمة للغاية بالنسبة للشركات التي تتخذ من دبي والإمارات العربية المتحدة مقراً لها، حيث تعد إندونيسيا واحدة من أهم الأسواق في منطقة دول الآسيان. وتظهر أرقامنا وجود العديد من الفرص غير المستغلة التي لم يتم الاستفادة منها بالكامل. كما يسيل التحليل أيضاً الضوء على الفجوات الموجودة والمجالات التي يحتمل أن يكون فيها عوائد مربحة على الاستثمار لشركائنا التي تستهدف إندونيسيا. وأضاف سعادته قائلاً: "التعاون المشترك بين الجانبين مستمر وأخرها الاتفاقية التي تم توقيعها مؤخراً بين "دي بي ورلد"، وصندوق الثروة السيادي الإندونيسي، والتي تهدف إلى تطوير قدرة الموانئ البحرية في إندونيسيا، وتعزيز عملياتها اللوجستية على مدى العقود الثلاثة المقبلة. إندونيسيا بالنسبة لنا سوق مهمة، والفرص الجزية المتاحة في هذه السوق ينبغي الاستفادة منها. أما فيما يتعلق بالصادرات، فقد حددت الدراسة 10 منتجات محتملة يمكن تصديرها من الإمارات العربية المتحدة إلى إندونيسيا؛ على رأسها الذهب الخام، والألومنيوم غير المشقوق، وبيولييرات الإيثيلين. وأشار التحليل إلى أن قيمة واردات إندونيسيا من هذه المواد خلال العام 2020 وصلت مبلغاً تقارب قيمته 307 مليون دولار، إلا أن حصة الإمارات كانت أقل من 1.5%، مما يؤكد وجود فرصة كبيرة للتجار الإماراتيين لزيادة صادراتهم. وبين التحليل وجود فرص للتعاون في مجال الأغذية حيث تعتبر أندونيسيا سابع أكبر مصدر للأغذية في العالم في العام 2020، في حين تستورد دولة الإمارات حوالي 80% من احتياجاتها الغذائية، مما يفتح المجال للتعاون المشترك في هذا المجال في المستقبل.

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلنت شركة أدنوك للتوزيع، الرائدة على مستوى الدولة في قطاع الوقود ومنتجات التجزئة، والدرجة في سوق طبي لسوق الأوراق المالية تحت الرقم (AEAO06101017) والرمز: (ADNOCDIST)، اليوم نتائجها المالية للثلاثة أشهر الأولى من عام 2021، حيث سجلت أرباحاً أساسية قبل خصم الفائدة والضريبة والاستهلاك والإطفاء بقيمة 2.3 مليار درهم، بينما بلغ صافي أرباح الشركة 1.7 مليار درهم. وخلال الربع الثالث، بلغت الأرباح قبل خصم الفائدة والضريبة والاستهلاك والإطفاء 737 مليون درهم، وصافي الربح 529 مليون درهم.

المروية في الأداء المالي

شهدت الشركة انتعاشاً متواصلاً في إجمالي كميات الوقود المباعة خلال شهر سبتمبر والتي زادت بنسبة 10.6% مقارنة بنهر أغسطس، وذلك عقب تخفيف القيود على الحركة والتنقل وحملة التطعيم الناجمة التي شهدتها جميع أنحاء دولة الإمارات، كما تمت العودة إلى نظام العمل الحضوري بنسبة 100% في الدوائر الحكومية، وعادت المدارس إلى نظام التعليم حضورياً، ويتوقع أن تشهد كميات الوقود المباعة زيادة متواصلة خلال الربع الأخير من العام. وبالإضافة إلى ذلك، سجلت الشركة تزايداً في كميات الوقود المباعة في محطاتها في إمارة دبي، حيث تشغل الشركة الآن 31 محطة خدمة في الإمارة. وتدير أدنوك للتوزيع 459 محطة خدمة في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة، وذلك كما في 30 سبتمبر 2021.

وفي جانب آخر، واصل القطاع التجاري في الشركة تطبيق استراتيجيات المبيعات الاستباقية، بما في ذلك مواصلة التوسع دولياً في توزيع زويت "أدنوك فوجير" من خلال اعتماد موزعين جدد في الربع الثالث من عام 2021، حيث ارتفع حجم الصادرات حتى الآن إلى ضعف مستوى صادرات عام 2020. كما شهد قطاع مبيعات التجزئة غير المرتبطة بالوقود تحسناً مطرداً، حيث ارتفع إجمالي الربح بنسبة 3% في الربع الثالث من عام 2021، مقارنة بالفترة نفسها من عام 2020، وساعد على ذلك برنامج جديد متاجر التجزئة إلى جانب إطلاق الحملات الترويجية الجاذبة عبر برنامج "مكافآت أدنوك"، وفي الجانب

## أدنوك للتوزيع تعلن نتائج الربع الثالث لعام 2021

## الشركة تسجل أرباحاً قبل خصم الفائدة والضريبة والاستهلاك والإطفاء بقيمة 737 مليون درهم، وصافي ربح بقيمة 529 مليون درهم خلال الربع الثالث من العام 2021

الجوائز الأخرى. وبالإضافة إلى ذلك، شهد الربع الثالث من العام إطلاق عدد من العروض والحملات الترويجية التي نظمت في المتاجر من خلال برنامج "مكافآت أدنوك" بهدف تعزيز تجربة تسوق العملاء وتقديم باقة من المبادرات القيمة التي ترضي اهتمامات وذوق شريحة واسعة من العملاء، وتضمنت تلك المبادرات عرض "خصم 10 دراهم من كل 30 درهماً" تنفذها في متجر واحد أدنوك، وإطلاق عروض الحزم المزدوجة الترويجية، مما أتاح للعملاء فرصة شراء منتزعاتهم اليومية بكميات كبيرة وبقيمة جيدة، إضافة إلى حملة توعوية في محطات الخدمة في تعريف الأحياء السكنية بمواقع محطات الخدمة.

تعزيز تجربة تسوق العملاء. ويتوقع أن يتسارع نمو الشركة مدفوعاً بالانتعاش الاقتصادي وزيادة عدد العملاء في موسم الإجازات، إلى جانب افتتاح معرض "كسبو 2020" واستضافة الإمارات للعديد من الفعاليات الرياضية،

8 نوفمبر 2021، والتخطيط لفتح إجمالي 40-45 محطة خدمة خلال عام 2021. وتؤكد أدنوك للتوزيع على التزامها بتعزيز تجربة تسوق العملاء والجماعات المحلية في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية. وفي هذا السياق، قال المهندس بدر سعيد المكي، الرئيس التنفيذي لشركة أدنوك للتوزيع: "تمثل شركتنا تجربة استثمارية متميزة، وهو ما تؤكدته نتائج اليوم، ونحن متفائلون بالمستقبل مع وجود مؤشرات واضحة للنمو وبدء التعافي من جائحة كوفيد-19.

وواصل التركيز على خطط توسعنا محلياً ودولياً لتعزيز مكانتنا كشركة رائدة في مجال توزيع الوقود ومنتجات التجزئة في الإمارات، وكعضو عالمي للوقود. كما نسعى للمحافظة على مكانتنا المالية الراسخة، وستواصل تقديم المقاهيم الجديدة المبتكرة إلى السوق، مما سيسهم في

التشغيلي، وضمن النقلة النوعية التي تنفذها الشركة، أكدت أدنوك للتوزيع التزامها بخفض النفقات التشغيلية، وتعزيز قدرتها التنافسية في قطاع الوقود ومنتجات التجزئة في دولة الإمارات. وخلال التسعة أشهر الأولى من عام 2021، تقلصت النفقات التشغيلية للشركة بنسبة 17.8% مقارنة بالتسعة أشهر الأولى من عام 2020، وذلك على الرغم من توسعة شبكات محطات الشركة.

مواصلة مسيرة النمو الذكي

وخلال التسعة أشهر الأولى من عام 2021، استمرت أدنوك للتوزيع في الإيفاء بوعدها بتقديم خدمات التزود بالوقود والتسوق الرقمية والحديثة لعملائها والمناطق المحلية التي تخدمها، حيث افتتحت 14 محطة خدمة جديدة في دولة الإمارات. كما شهد برنامج تجديد متاجر

واحدة أدنوك الانتهاء من تجديد 35 متجراً من جميع أنحاء الدولة تقدم للعملاء المأكولات الطازجة والقهوة المختصة إلى جانب باقة واسعة من خيارات المأكولات والمشروبات. كما حصلت الشركة على شهادة عدم ممانعة من الهيئة العامة للمنافسة في المملكة العربية السعودية للاستحواذ على 35 محطة خدمة في السعودية. وواصلت الشركة توسعها في المملكة بإضافة 10 محطات خدمة جديدة كما في



عائدات مجزية للمساهمين

وفي أعقاب إدراج أدنوك للتوزيع ضمن مؤشر مورغان ستانلي كابيتال إنترناشيونال للأسواق الناشئة في مايو 2021، تم إدراج الشركة أيضاً في مؤشر فوتسي للأسواق الناشئة في سبتمبر 2021. ومن المتوقع أن يؤدي إدراج الشركة في هذين المؤشرين إلى زيادة جاذبية أسهم أدنوك للتوزيع بالنسبة لمؤسسات الاستثمار الدولية، مما سيسهم في تعزيز قاعدة مستثمري الشركة. وفي سبتمبر، أعلنت أدنوك للتوزيع عن موافقة مجلس إدارة الشركة على توزيع أرباح مرحلية على المستثمرين عن النصف الأول من العام بقيمة 1.285 مليار درهم (10.285 فلس للسهم)، أي ما يعادل 350 مليون دولار أمريكي، حيث تم دفعها في أكتوبر 2021. ويعد هذا أول توزيع لأرباح من الأرباح الكاملة لعام 2021 والتي من المتوقع أن تصل قيمتها إلى 2.57 مليار درهم (20.57 فلس للسهم)، بما يتوافق مع سياسة الشركة لتوزيع الأرباح، وهو ما يمثل عائد ربحي بنسبة 4.8% لعام 2021 (بناء على سعر 4.26 درهم للسهم كما في 8 نوفمبر 2021). ووفقاً للسياسة العتمة للشركة، فمن المتوقع أن يتم توزيع الجزء الثاني والأخير من أرباح عام 2021 في أبريل 2022. رهنا بتوصيات مجلس الإدارة وموافقة المستثمرين.

التركيز على العملاء

والى جانب التزامها بأعلى معايير الصحة حفاظاً على سلامة موظفيها وعملائها ودعم جهود الجهات المعنية للحد من انتشار جائحة كوفيد-19، حرصت "أدنوك للتوزيع" على حصول 100% من موظفي الخطوط الأمامية العاملين في محطات الخدمة على الجرعة التنشيطية للقاح كوفيد-19. وعملت الشركة على تعزيز تجربة تسوق عملائها خلال عام 2021، حيث سجل برنامج ولاء العملاء "مكافآت أدنوك" أكثر من 1.2 مليون عضو، حيث ساهمت الحملات الترويجية التي أطلقتها الشركة طوال الربع الثالث من العام في ذلك إلى حد كبير، بما في ذلك سحبيات تسوق واربج، حيث شهدت الحملات الترويجية أكثر من 16 مليون مشاركة على مدى ثلاثة أشهر. وأتيح لأعضاء برنامج المكافآت فرصة المشاركة في السحوبات مع كل عملية شراء يقومون بها وفرصة الفوز بسيارات جديدة وجوائز نقدية وهواتف محمولة وغيرها من





# منوعات العقل 29

حددت دراسة جديدة كبيرة أجريت على الأشخاص غير المدخنين مطلقاً، ثلاثة أنواع فرعية فريدة من سرطان الرئة يبدو أنها تنشأ دون وجود محفز بيئي واضح - مثل الدخان أو تلوث الهواء.



## علماء الوراثة اقتربوا من مصادر سرطان الرئة لدى غير المدخنين "على الإطلاق"!



ومع ذلك، فإن آثاره الجينية لا تتطابق بقوة مع مدخني التبغ، حتى عندما يكون المريض عرضاً للتدخين السلبي. وتقول لاندني: "نحن في بداية فهم كيفية تطور هذه الأورام. يُظهر هذا التحليل أن هناك عدم تجانس، أو تنوع، في سرطانات الرئة لدى من لم يدخنوا أبداً". وتعد معرفة كيفية ظهور سرطانات الرئة الطبيعية وكيف تختلف عن السرطانات التي يسببها التدخين، أمر بالغ الأهمية إذا أردنا علاجها بشكل صحيح. وبالفعل، يختبر العلماء العلاجات التي تستهدف الطفرات في جين EGFR، وفي يوم من الأيام، يمكن أن تثبت فعاليتها لأولئك الذين يعانون من النوع الفرعي mezzo-forte لسرطان الرئة، الذي يحدث بشكل طبيعي. ومن ناحية أخرى، من المحتمل أن يكون علاج نوع "بيانو" الفرعي أصعب قليلاً، حيث يبدو أن الطفرات الجينية لها دوافع متعددة، ما يجعل استهدافها بالعقاقير أكثر صعوبة. ومع ذلك، لاحظ الباحثون أنه إذا تمكنا من العثور على دواء يعطل الإشارات إلى الخلايا السلفية للبروتين، فيمكن أن يساعد في وقف نمو أورام "بيانو". ويأمل المدعون أن تستمر تحقيقاتهم في إلهام أبحاث الأدوية لسرطان الرئة في المستقبل، خاصة بالنسبة لأولئك الذين لم يدخنوا سيجارة في حياتهم. ونشرت الدراسة في مجلة Nature Genetics.

معلومات مفصلة عن التعرض لدراسة تأثير تدخين التبغ غير المباشر على تطور سرطان الرئة لدى غير المدخنين". وكان معظم المرضى في هذه الدراسة من أصل أوروبي أيضاً، ما يعني أن الأبحاث المستقبلية ستحتاج إلى تحسين تنوع المشاركين فيها. ومع ذلك، فقد حدد الباحثون ثلاثة أنواع فرعية جديدة من سرطان الرئة في مجموعتهم، وأطلقوا على النوع الفرعي الأول والأكثر شيوعاً، اسم بيانو (من مصطلح الموسيقى الإيطالي لـ "ناغم وهادي")، لأنه يُظهر أقل عدد من الطفرات الجينية. ويرتبط هذا النوع الفرعي من سرطان الرئة بالخلايا السلفية، والتي تساعد في تكوين خلايا جديدة في الرئة. كما أنه ينمو ببطء، ما يعني أنه يمكن اكتشافه لمدة تصل إلى عشر سنوات مقدماً. ولا يمكن اكتشاف النوع الفرعي الثاني بسهولة، وينمو بسرعة كبيرة، وأطلق عليه اسم mezzo-forte لأن طفراته الجينية تكون "أعلى" وأقوى قليلاً. ويبدو أن هذا النوع من سرطان الرئة مرتبط بطفرات في جين مستقبل عامل النمو المعروف باسم EGFR. ويُطلق على النوع الفرعي الأخير من سرطان الرئة لغير المدخنين اسم "فورتني"، وهو "الأعلى صوتاً" في المجموعة. ويظهر طفرة تُعرف باسم مضاعفة الجينوم الكامل، والتي تُلاحظ أيضاً في سرطانات الرئة بين المدخنين.

وتشرح عالمة الأوبئة ماريا تريز لاندني، من المعهد الوطني للصحة بالولايات المتحدة: "ما نراه هو أن هناك أنواعاً فرعية مختلفة من سرطان الرئة لدى المدخنين الذين لم يدخنوا أبداً، والتي لها خصائص جزيئية متميزة وعمليات تطورية. وفي المستقبل قد تكون قادرين على الحصول على علاجات مختلفة على أساس هذه الأنواع الفرعية". وعندما قام العلماء بسلسلة جينومات أنسجة الورم المجمدة، المأخوذة من 232 مدخنًا لم تُشخص إصابتهم بسرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة (إلى حد بعيد النوع الأكثر شيوعاً من النوعين الرئيسيين لسرطان الرئة)، لاحظوا العديد من الإشارات الطفرية التي لم تكن ظاهرة بأنسجة الرئة الطبيعية. وتختلف هذه التغييرات الجينية اختلافاً طفيفاً عما يحدث عندما يتسبب دخان التبغ في الإصابة بالسرطان، ما يشير إلى وجود شكل بديل من تلف الرئة قد يكون السبب، وهو أمر قد يحدث في جسم الشخص، مثل إصلاح خلل في الحمض النووي أو الإجهاد التأكسدي. وحتى أولئك الـ 62 الذين لم يدخنوا أبداً وتعرضوا للتدخين السلبي، أظهرنا إشارات مماثلة لغير المدخنين مطلقاً، في أنسجة الورم لديهم. ويشير هذا إلى أن مرضهم ناتج عن تغيرات جسدية داخلية وليس ضغوطاً بيئية، على الرغم من أن حجم العينة في هذه الحالة صغير نسبياً. وتعترف لاندني: "نحن بحاجة إلى حجم عينة أكبر مع



## العلماء يكشفون مقدار التمرين الذي نحتاجه "لتعويض" يوم جلوس كامل!

نحن نعلم أن قضاء ساعة بعد ساعة في الجلوس ليس جيداً بالنسبة لنا، ولكن ما مقدار التمرين المطلوب لمواجهة التأثير الصحي السلبي ليوم واحد من الجلوس الطويل؟.

تقترح دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ أن ما يصل إلى ٤٠ دقيقة من "النشاط البدني المعتدل إلى القوي" كل يوم هو المقدار الصحيح لموازنة ١٠ ساعات من الجلوس بلا حراك - على الرغم من أن أي قدر من التمارين أو حتى مجرد الوقوف يساعد إلى حد ما.

وتُشرت الدراسة إلى جانب إصدار المبادئ التوجيهية العالمية لمنظمة الصحة العالمية 2020، بشأن النشاط البدني والسلوك المستقر، التي وضعتها 40 عالماً عبر ست قارات. وفي نوفمبر 2020، أصدرت BJSM إصداراً خاصاً لإجراء الدراسة الجديدة والمبادئ التوجيهية الحديثة. وقال الباحث في النشاط البدني وصحة السكان، إيمانويل ستاماتاكيس، من جامعة سيدني: "هذه الإرشادات تأتي في وقت مناسب جداً، نظراً لأننا في منتصف جائحة عالمية، ما أدى إلى حبس الأشخاص في منازلهم لفترات طويلة وشجع على زيادة السلوك الخامل". ويقول ستاماتاكيس، الذي لم يشارك في التحليل التلوي ولكنه المحرر المشارك لـ BJSM: "ما يزال بإمكان الناس حماية صحتهم وتعويض الآثار الضارة لعدم النشاط البدني. وكما تؤكد هذه الإرشادات، فإن كل نشاط بدني مهم وأي قدر منه أفضل من لا شيء". ويتماشى البحث القائم على أجهزة تتبع

الأفراد النشطين الذين يقومون بحوالي 30-40 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي، فإن الارتباط بين وقت الجلوس الطويل وخطر الموت لا يختلف بشكل كبير عن أولئك الذين يقضون أوقاتاً قليلة في الجلوس". وبعبارة أخرى، فإن القيام ببعض الأنشطة المكثفة بشكل معتدل - مثل ركوب الدراجات والمشي السريع والبستنة - يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة إلى ما كان عليه الحال إذا لم تفعل كل ذلك جالسا، لدرجة أنه يمكن رؤية الارتباط في البيانات المجمع لعدة آلاف من الأشخاص. وفي حين أن التحليلات التلوية مثل هذه تتطلب دائماً بعض الربط المفصل للنقاط عبر دراسات منفصلة مع متطوعين مختلفين، والجدول الزمني والظروف، فإن فائدة هذا البحث المميز هو أنه اعتمد على بيانات موضوعية نسبياً من الأجهزة القابلة للارتداء - وليس البيانات التي أُبلغ عنها ذاتياً من قبل المشاركين.

الذين لديهم نمط حياة أكثر استقراراً ارتفع مع انخفاض الوقت الذي يقضونه في ممارسة نشاط بدني متوسط إلى شديد. وكتب الباحثون في المجلة البريطانية للطب الرياضي (BJSM) في عام 2020، "لدى

ويعتمد ذلك على تحليل تلوي عبر تسع دراسات سابقة، شملت ما مجموعه 44370 شخصاً في أربعة بلدان مختلفة كانوا يرتدون شكلاً من أشكال أجهزة تتبع اللياقة البدنية. ووجد التحليل أن خطر الوفاة بين أولئك



# منوعات الفكر

30



## مهرجان الإمارات الدولي للملصق في دورته الثالثة يتألق في ندوة الثقافة والعلوم



•• دبي - د. دهمود علياء

افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد الدورة الثالثة لمهرجان الإمارات الدولي للملصق في ندوة الثقافة والعلوم بحضور بلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. سيد حارب والفنانة د. نجاة مكي ود. محمد يوسف ود. كريمة الشوملي ود. عرفات النعيم ونخبة من الأكاديميين والفنانين والمهتمين.

ومهرجان الإمارات الدولي للملصق إطار إبداعي أطلقتته الندوة لتعزيز مكانة التصميم والابتكار في دولة الإمارات العربية المتحدة والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وتعزيز التواصل والتبادل الإبداعي مع الثقافات الأخرى، وتميم ثقافة التصميم والابتكار، وتنظيم الفعاليات بالتعاون مع مهرجانات ومؤسسات إبداعية وثقافية دولية، وإشراء المشهد الثقافي والإبداعي في الإمارات والمنطقة، وللتعريف بالنموذج الثقافي والإبداعي الإماراتي والعربي محلياً وإقليمياً ودولياً، وتعزيز وسائل التعبير البصري وممارسة التصميم الجرافيكي والتفكير الإبداعي.

في دورته الثالثة يتبنى المهرجان موضوع أكسيو دبي 2020 "تواصل العقول، وصنع المستقبل"، ويشارك فيه 192 مصمماً من 52

دولة، بتصاميم وملصقات تعكس الاحتفاء البشري بأكسيو 2020. وأشاد معالي محمد المر بتلك التظاهرة الفنية التي تتميز ببراقتها في الاحتفاء بحقل إبداعي وشكل جمالي من أشكال التواصل البصري لتبادل المعلومات والأفكار، باعتبار أن الملصق لغة فنية مكثفة من حيث المعنى والمضمون وجمالية الفكر والفكرة والقدر على الترويج، وأثنى على تنوع المشاركات وتجدد الأفكار. وعبر بلال البدر عن إعجابه بالأعمال المشاركة وخاصة الشبابية منها التي تفتح أفق مستقبلي للإبداعات والمواهب الإماراتية والعربية وتبشر بمستقبل زاخر لفن التصميم والفرن التشكيلي عامة.

واحتفى بالفنان الإماراتي هشام المظلوم صيفاً شرفياً للمهرجان وهو أول مصمم إماراتي له دور ريادي في إطلاق المبادرات وتأسيس الكيانات الثقافية في الشارقة منذ أوائل التسعينيات من القرن الماضي

ومنها متحف الشارقة للفنون وبينالي الشارقة وجمعية الإمارات للفنون التشكيلية. ولتتبع المظلوم تجارب مبكرة في التصميم الجرافيكي كان للخط العربي والرياضية والعمارة الإسلامية والأنماط الهندسية أكبر الأثر في تلورها، وله كثير من الأعمال لمختلف المؤسسات الثقافية والرياضية والجمالات الاجتماعية التي تعكس الملامح الإبداعية المبكرة لوهيته، واستكشافاته المفاهيمية والفنية للتصميم، وتوظيفه القيم والرموز الوطنية في أعماله. ووجه هشام المظلوم الشكر والامتنان لعملي محمد المر وسعادة بلال البدر وندوة الثقافة والقائمين على المهرجان لتلك المبادرة الجليلة لاختياره صيف شرف للمهرجان والذي أعاده إلى الحراك الفني والرغبة في الإنتاجية والابتكار. وأشار المظلوم إلى أن مهرجان الملصق يمثل أحد المعارض

والناب وبناء المستقبل. وعبر الفنان والخطاط السوداني تاج السر حسن عن شكره للجنة المنظمة للدورة الثالثة لمهرجان الإمارات الدولي لفرن الملصق وندوة الثقافة والعلوم في دبي نجاحهما في قيام الدورة الثالثة من هذا المعرض الدولي الهام والذي يفعل من أهمية فن التصميم المعاصر في الإمارات والذي شرفت بالمشاركة في دورته الثالثة. وقد شارك بتصميم "ملصق" تحققي فكرته بالمعيد الميسين لدولة الإمارات العربية المتحدة وبغالية إكسيو 2020 استجابة لثيمة المشاركة النصية والتي مختصرها هو "التواصل". استخدم الفنان النجمة الهندسية

الرسالة المحتوى للملصق كوسيط اتصال. ويالنظر للمعد الكبير من الفنانين العالميين المشاركين، تعدد رؤاهم الفنية ويهدا بشكل العرض نافذة مهمة وفعالية فنية كبرى تضاف للإنجازات في دولة الإمارات المباركة. وذكر د. ندى عبدالله إحدى المشاركات وأستاذة في كلي التصميم بجامعة الشارقة أن مشاركتها بيوسترون بعنوان المستقبل وفكرته من مقولة الغفور له الشيخ زايد "من ليس له ماضي ليس له حاضر ولا مستقبل" فكانت التيمة الأساسية لعملها (الماضي والحاضر والمستقبل)، وشكلتها بشكل تواصلية ويكمل كل منهما الآخر، وأكدت أن المهرجان يشكل شبكة إبداعية

## جمهور الشارقة الدولي للكتاب يحرص على اقتناء الكتب من مؤلفيها



•• الشارقة: أسامة عبد المقصود

وقعت الكاتبة نهلة خرستوفيدس كتابها الأول في ركن التوقيع بحضور الزوار، وقد أعدت كتابها "أوراق تداعب القلب" الكتاب من القطع المتوسطة ويضم مقالات تم نشرها في صفحة آراء الكتاب بجريدة الفجر والكثير من الصحف داخل وخارج دولة الإمارات، وأعربت عن سعادتها بهذا التوقيع وأنها تتطلع أن تكون مشاركة في العام القادم بديوان شعر، كما وقعت الشاعرة هبة الفضي ديوان الشعر بعنوان "قايضة على الضوء"، وتعتبر هبة الفضي من الشاعرات المعاصرين الذين يكتبون بمفردات فصلى وقد شاركت من قبل في شاعر المليون وحصلت على أحد المراكز المقدمة في السابقة، وقد عرف عن الشاعرة اهتمامها بقضايا وطنها العربي والأشعار التي تبين مدى ثقافة الشاعر وأهتمامه بالأحداث الدينية والاجتماعية، وتتمتع هبة الفضي بأسلوب سلس وكلمات معبرة رقيقة في جممل أعمالها.

ووقع الأستاذ الدكتور محمد جهاد والدكتور نبيل أحمد المعلم كتابهما بعنوان "مهارات الاتصال" وقد تعافت الجمهور على اقتناء الكتاب غيما منا منهم بأنه يواكب العصر برسالة معرفية مهمة في ظل وجود

خاصة من عنوانه الملفت للنظر والموجي بأنه سيتحدث عن القم والمبادئ، وقد أهتمت الدكتورة وهاء باهاء كتابها للجمهور وأعربت عن سعادتها بالتوقيع وحرص الزوار على التقاط الصور التذكارية معها،

في المجتمع الدولي. ووقعت الدكتورة وهاء محمد عزت الشريف كتاب بعنوان "لو كانو يعلمون" ضمن سلسلة الكتب التي يتم توقيعها يوميا في ركن التوقيع وحرص الزوار على اقتناء الكتاب

وقد أعربت عن سعادتها بالمشاركة في ركن التوقيع وإهداء كتابها للجمهور الذي قام بدوره بالثناء على جهدها المبذول في الدراسة وتقديم كتاب سيخري المكتبة العربية بمفهوم ثقافة مجلس الأمن ودوره وتأثيره

مصحوبة بإهداء الكاتبة نفسها التي أعربت عن سعادتها بالمشاركة في معرض الشارقة للكتاب الدولي في نسخته الرابعين، ووقعت الباحثة غناء مسعد محمد رسالة بحثية بعنوان "أختصاص مجلس الأمن

وتزامن توقيع رواية بعنوان "زواج قاصر" الروائية ناريما عولوش في ركن توقيع الكتب الجديدة، وكانت عولوش من بين الكاتبات الاتي كتبت الرواية وطرحتها على الجمهور وتوافد الزوار على الحصول عليها

## الشارقة الدولي للكتاب يشهد إطلاق النسخة العربية من قاموس مصطلحات كرة القدم

للجماهير العربية، من خلال هذا القاموس، الذي يترجم كل مصطلحات كرة القدم، من الإسبانية إلى العربية، وبالعكس.

### الإعلامي الرياضي

وعن أهمية القاموس، أكد زكريا مستوي أن قاموس مصطلحات كرة القدم الإسبانية يعد كتاباً مهماً للإعلاميين والصحفيين العاملين في المجال الرياضي، لأنه يساعدهم في عالم الاحتراف في كرة القدم، موضحاً أن تعلم اللغات والمصطلحات المستخدمة في كرة القدم مهم جداً بالنسبة لأي صحفي رياضي، خاصة أن الفرق المحلية في دولة الإمارات تعد لاعبين المتحدثين باللغة الإسبانية، وهذا يساعد على فهم تلك اللغة العالمية المهمة. وأضاف زكريا أن القاموس يساهم في تعلم المصطلحات الرياضية التي أخذت شهرتها من العالمية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، ولا سيما كرة القدم التي تمارسها الدول المتحدثة باللغة الإسبانية عموماً، والقاموس يساعد كل من يعشق كرة القدم الإسبانية بأسلوب سهل، على فهم المعلقين الرياضيين في مختلف القنوات الرياضية الأجنبية.

وأشارت مابت إلى أهمية القاموس في تعزيز جسور الترابط بين الدوري الإسباني وعشاق كرة القدم الإسبانية من الجماهير العربية، إضافة إلى إسهامه في تعزيز معرفة المنطقة العربية بالثقافة الإسبانية، خاصة أن القاموس مبسط وليس معقد، ويحتوي على مصطلحات كرة القدم فقط، وهو ما يجعله في متناول أي شاب يرغب في التعرف على المصطلحات الخاصة بكرة القدم، لاسيما وأنه يشرح طريقة لفظ الكلمات الإسبانية باللغة العربية أيضاً، وهذا يسهل الأمر على فهم تلك المصطلحات بشكل يسير وسهل.

### إفتاح أدبي رياضي

من جانبها، قال دانيال باريغا: "يعد هذا الإنتاج الأدبي الرياضي في غاية الأهمية بالنسبة لرابطة الدوري الإسباني لكرة القدم خارج إسبانيا وفي المنطقة العربية بالتحديد، وذلك لأنه يساهم في التسويق أكثر لرابطة الدوري الإسباني في المنطقة العربية، وتعزيز الروابط التي تجمع بين الدوري الإسباني وعشاق كرة القدم في العالم العربي." وأضاف دانيال: "يوجد توجه لغوي في إطلاق هذا القاموس، في محاولة تحبيب اللغة الإسبانية

في إطار فعاليات الاحتفاء بإسبانيا ضيف شرف الدورة الأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب، أطلقت رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم (لا ليغا) النسخة العربية من "قاموس مصطلحات كرة القدم"، وذلك في جناح الإسباني للمعرض، وبحضور جمهور من محبي كرة القدم الإسبانية. وعقد الجناح الإسباني جلسة حوارية شارك فيها كل من مابت فينتور، المدير الإداري لرابطة الدوري الإسباني لكرة القدم، ودانيال باريغا، مندوب الدوري الإسباني في الإمارات العربية المتحدة، وزكريا مستوي، مقدم برامج تلفزيونية بقناة الشارقة.

### •• الشارقة- الفجر:

وتعزيز جسور الترابط. وفي حديثها، أكدت مابت فينتور أنها تعزز بحضورها في هذا الحدث الثقافي العالمي الكبير ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، وفي إطار الاحتفال بإسبانيا ضيف شرف على المعرض، مشيرة إلى أهمية هذه الفعاليات في التسويق لكرة القدم الإسبانية، والدوري الإسباني على وجه التحديد.



منوعات

العمل

31

انتهت الممثلة اللبنانية ستيفاني عطا الله من تصوير المسلسل الكويتي (القائمة السوداء) للمخرج حسين دشتي، معتبرة أن أجواء تصويره كانت الأجمل بين كل الأعمال التي شاركت فيها خلال مسيرتها الفنية. عطا الله تحدثت عن هذا العمل، وعن مشاريعها ومجموعة من المواضيع الفنية في الحوار الآتي:



أتمنى أن تتاح أمامي الفرصة لتقديم المزيد من الأعمال المهمة

ستيفاني عطا الله؛ أعرف كيف أوظف طاقتي في المكان الصحيح



الممثلة المناسبة لتقديم تلك الأدوار. ما سر نجاح مسيرتك الفنية مع أنك في بداية المشوار، خصوصاً أن رصيدك يضم عدداً لا بأس من الأعمال؟ وهل للحظ دور في ذلك أم أنه نتيجة اجتهاد شخصي وحرص منك على اختيار الأدوار الجديدة؟ مسيرتي الفنية ليست طويلة، ولكنني بدأت بالعمل منذ أن كنت أدرس في الجامعة. أحب العمل كثيراً، حتى إنه لا توجد في حياتي أيام عطلة، لأنني أمضيها في التخطيط للمستقبل والتحضير لمشاريعي المقبلة، سواء من خلال قراءة نصوص جديدة أو كتابة أفكار لأغنية أو (سكريبت) جديد. أعيش وفق هذا الإيقاع قبل تخرُج من الجامعة وحتى اليوم. وأنا على اقتناع بأن من يعمل بشكل مستمر ويفكر بعمله دائماً ويملك طاقة إيجابية وينظر إلى الحياة بتفاؤل، لا يذهب تعبهُ سدى. وأنا من هؤلاء الأشخاص، وأعرف كيف أوظف طاقتي في المكان الصحيح، بالإضافة إلى حرصي على اختيار الأدوار الصحيحة والتعامل مع المنتج الجيد والمخرج القدير الذي يساعدي ويدعمني كممثلة بـ(الكاست) الملائم. هناك عوامل عدة مجتمعة هي التي تقف وراء نجاحي، وفي مقدمتها عملي الدؤوب من دون كلل أو تعب. وحتى عندما أتعب، فإنني أستخدم هذا التعب كي أقتب مجدداً.

وأكمل. وهناك أيضاً حسن اختيار الأدوار التي أكون على يقين من أنني سأقدمها بطريقة صحيحة، إلى جانب ابتعادي عن الأدوار المتشابهة وذلك حرصاً مني على إبراز طاقات جديدة في كل ممثلة، بدءاً بـ(ورد جوربي)، مروراً بـ(شواني) و(بالقلب) و(حادث قلب)، وصولاً إلى المسلسل الكويتي الجديد (القائمة السوداء)، و(السنونو) و(350 غرام) لصلحة قناة أبو ظبي، وهي أعمال لم أعب دوراً يشبه الآخر فيها. وهذه الناحية تجعلني أفسح مساحات كممثلة رضا المشاهد، لأنها تؤكد قدرتي على التنوع. لكنني لا أزال في بداية المشوار، والطريق طويل أمامي وأتمنى أن أتجح دائماً في اتخاذ القرارات الصحيحة وفي توظيف موهبتي وإصراري في المكان الصحيح، وأن تتاح أمامي الفرصة لتقديم المزيد من الأعمال المهمة.

ومتى ننتظر عملاً يُسوق له على اسمك كما يحصل عندما يقضال مثل هذا مسلسل لتأدين نجيم؟ الحياة لا تزال أمامي، والطريق طويل، ولا مشكلة عندي إذا تأخرت بالوصول إلى هذه المرحلة. بل يهمني أن أقوم بخطواتي بشكل ثابت ونظيف، وأن أكون واقفة من كل مشروع أقدم عليه، وأن أعمل بطريقة تريحني جسدياً ونفسياً. فخورة بكل ما قدمته حتى اليوم، ولا أريد أن أحرق خطوات ومراحل، بل (كل شيء بوقته حلو)، وأتمنى أن يقال يوماً هذا مسلسل ستيفاني عطا الله.

ما مشاريعك للفترة المقبلة؟ هناك أكثر من عمل، بينها فيلم قبرصي انتهيت من تصويره مع ريتا حايك، وآخر في لبنان يجري التحضير له، بالإضافة إلى مسلسل جديد من 8 حلقات.

كيف تتحدثين عن أجواء تصوير مسلسل (القائمة السوداء)؟ أجواء التصوير كانت مختلفة وجميلة، خصوصاً أننا صوّرنا في أوروبا بعيداً عن أجواء بلدنا. إنتاج المسلسل كويتي، ومعنا فريق عمل من كل الجنسيات. كان هناك تبادل ثقافي أضاف إلى المسلسل، لأن البطولات كويتية ولبنانية وسورية بمشاركة الممثل طلال مارديني. كل ممثل وكل فرد في طاقم العمل، ينتمي إلى خلفية معينة، وهذا الأمر انعكس إيجاباً على العمل، عدا عن أن كل فريق العمل، خصوصاً المخرج حسين دشتي يحب عمله كثيراً، وهو شخص دائم الابتسامة ويعمل بحماسة. أجواء تصوير مسلسل (القائمة السوداء) كانت أكثر من رائعة، وهي الأجمل من بين كل الأعمال التي صوّرتها في حياتي.

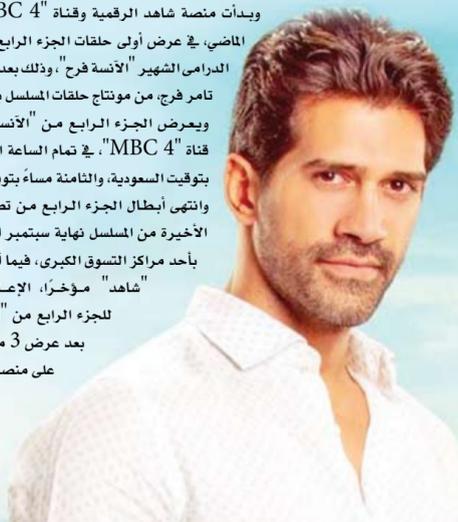
كيف تقمين تجربة العمل مع عابد فهد في مسلسل (350 غرام)؟ هو كان أول عمل مشترك من بطولتي وضم مجموعة من الممثلين السوريين، على رأسهم الممثل عابد فهد، الذي فرحت كثيراً بتجربة العمل معه وهو كان أحد أهم أسباب قبولي بالمشاركة في هذا المسلسل الذي عزفني على هذا الممثل القدير الذي كنت معجبة بتمثيله قبل أن ألتقيه شخصياً. وعندما تعرّفْتُ عليه في موقع التصوير، تمكّنت من الحصول عليه على أدوار أخرى جديدة. أعرف جيداً أنه أعجب كثيراً بأدائي التمثيلي، لأنه عندما اتصلوا بي من أجل أدوار أخرى في سورية، أخبروني أن فهد معجب بأدائي وأنتي



أحمد مجدي؛ أتمنى تقديم عمل للأطفال والكوميديا أصعب أنواع التمثيل

قال الفنان أحمد مجدي إنه يمتنى تقديم عمل فني للأطفال، خاصة أن تقديم هذه الأعمال صعب ويتطلب مجهوداً كبيراً؛ لأنها تخاطب شريحة كبيرة من الفئات العمرية. وأضاف مجدي، أنه يرغب في تقديم اللون الكوميدي من خلال عمل فني، خاصة أنه أصعب ألوان التمثيل، لافتاً إلى أن نجاح الأنسة فرح على مدار 4 مواسم يعد نجاحاً كبيراً لكل فرد عمل بهذا المسلسل، قائلاً إنه يمتنى أن يستمر المسلسل لأجزاء عدة.

وبدأت منصة شاهد الرقمية وقناة "MBC 4"، الأحد الماضي، في عرض أولى حلقات الجزء الرابع من المسلسل الدرامي الشهير "الأنسة فرح"، وذلك بعد انتهاء المخرج تامر فرج، من مونتاج حلقات المسلسل بالكامل. ويعرض الجزء الرابع من "الأنسة فرح"، على قناة "MBC 4"، في تمام الساعة التاسعة مساءً بتوقيت السعودية، والثامنة مساءً بتوقيت مصر. وانتهى أبطال الجزء الرابع من تصوير المشاهد الأخيرة من المسلسل نهاية سبتمبر الماضي، وذلك بأحد مراكز التسوق الكبرى، فيما أطلقت منصة "شاهد" مؤخراً، الإعلان الرسمي للجزء الرابع من "الأنسة فرح"، بعد عرض 3 مواسم ناجحة على منصة "vip".



جيلان علاء تصور (الفرح فرحنا) و (حانة من القمر) و (الأنسة فرح)

ما بين مسلسل جديد يصور و عملين دراميين يعرضان، تعيش الفنانة المصرية الشابة جيلان علاء (انتعاشة فنية). وقالت جيلان: (سعيدة بالعمل مع فريق "الفرح فرحنا" والتصوير، الذي بدأ قبل أيام قليلة، يتم في أجواء جميلة، وأتمنى أن ينال العمل إعجاب الجمهور عند عرضه، رغم أنني أشرك كضيفة شرف). ويشارك في بطولة دراما (الفرح فرحنا) كل من أوس أوس، سامي مغاوري، ويزو، ميرنا جميل، وأوتاك، إيمان السيد، وجيلان علاء (ضيف شرف). والعمل من إنتاج عادل مغربي، وتأليف حسن مصطفى محرم، وسيناريو وحوار أحمد محارب، وإخراج معتز التوني. من جهة ثانية، قالت النجمة الشابة، إنها سعيدة برودود الأعمال تجاه حكاية (حانة من القمر)، ضمن مسلسل (زي القمر)، وقالت إن انفعالها مع الدور والقصة، جعلها توافق على المشاركة. وتشارك الفنانة جيلان علاء حالياً في حكاية (حانة من القمر)، ضمن حكايات مسلسل (زي القمر). وحكاية (حانة من القمر)، الذي يعرض حالياً، عبر شاشة (سي بي سي) المصرية، يجد إقبالاً كبيراً من جمهور المشاهدين، وهو من بطولته: لقاء

الخميسي، محمد العمروسي، لمياء كرم، محمد ناصر، عابدة رياض، وجيلان علاء. والعمل من إنتاج مها سليم، وتأليف ميرنا الفقي، وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي. وقالت، جيلان علاء: (أنتظر ردود الأفعال حول مسلسل (الأنسة الفرحة) في الجزء الرابع، والذي بدأ عرضه أول الأسبوع الجاري، متمنية أن يجد قبولا كبيراً لدى جمهور المشاهدين). ويشارك في بطولة (الأنسة فرح 4)، كل من أسماء أبو اليزيد، رانيا يوسف، جيلان علاء، تامر فرج، محمد كيلاني، عارفة عبد الرسول، وأحمد مجدي)، وكتب السيناريو والحوار محمود عزت وعمرو مدحت، والعمل من إخراج وائل فرج.



# العطس

## نصيحة من طبيب: اعطس ولا تحبس نفسك فالعاقبة وخيمة!



يعتبر العطس، نتيجة لسلسلة من ردود فعل الجسم، التي تسمح على الفور بلفظ الهواء من الأنف والدم. وبسبب انتشار الوباء بشكل كبير، يتم تشجيع الناس على تغطية أفواههم عند العطس. ولكن الامتناع عن العطس قد يكون له تأثير عميق على الأنف والحلق. تؤكد لجنة من الخبراء من مستشفيات جامعة ليستر "NHS Trust"، أنه لا يجوز مطلقا الامتناع عن العطس أو محاولة وقف العطس بسد فتحتي الأنف والدم، لأن ذلك قد يتسبب بعواقب جدية، من بينها تجمع الهواء في الصدر بين كتفا الرنتين، وتلف الأوعية الدموية في العين أو الأنف أو طيلة الأذن. وتدل الدراسات على أنه مع زيادة الضغط في ممر الأنف، قد يتسبب العطس في انقباض الأوعية الدموية وتمزقها، ويظهر ذلك على شكل احمرار في العين أو الأنف. وقامت مجموعة من الخبراء بوصف حالة رجل الجدار الخلفي لحلقه عند محاولته كتم العطس. وذكر الرجل البالغ من العمر 34 عاما أنه عندما حدث ذلك، شعر بصدى انفجار في رقبته. وبعد ذلك بات من الصعب عليه الكلام أو البلع وعانى من ألم شديد.

## علامة منبهة في المشي قد تكشف عن الإصابة بسرطان الرئة القاتل

يصف سرطان الرئة بأنه من بين أخطر أنواع السرطانات التي يتم تشخيصها، لأنه عادة ما يكون من الصعب اكتشافه حتى ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. وقد لا يعرف الكثير من الناس أنهم معرضون لخطر الإصابة بهذا السرطان الخطير، لأن الأعراض قليلة ومتباعدة في مراحلها المبكرة. وهذا يعني أنه عادة ما يكون متقدما جدا قبل أن يلاحظ المريض أي علامات واضحة. وتشمل أعراض سرطان الرئة في الغالب سعالا شديدا وألما في الصدر وحتى صداعا. ولكن ملاحظة علامة منبهة في طريقة المشي قد تكون أيضا نذيرا بخطر الإصابة بسرطان الرئة. وقد يجد بعض المرضى صعوبة في الحفاظ على توازنهم، وفقا للموقع الطبي WebMD. وهذه العلامة ناتجة عن نوع من سرطان الرئة يؤثر على الجهاز العصبي. والجهاز العصبي مسؤول عن حركة العضلات، ولهذا السبب قد تفقد توازنك بسهولة أو تشعر بعدم الاستقرار. وأضاف الموقع الصحي أن مشاكل التوازن يمكن أن تكون مصحوبة بدوخة غير مبررة. وأوضح WebMD: "في مراحلها المبكرة، لا تظهر أعراض سرطان الرئة التي يمكن أن تراها أو تشعر بها. قد تخبر سرطانات الرئة ذات الخلايا الصغيرة جهاز المناعة بمهاجمة الجهاز العصبي، ما قد يؤثر بدوره على كيفية عمل العضلات. وقد يكون من الصعب الوقوف عندما تكون جالسا، أو قد تشعر بعدم الاستقرار". وكشف الموقع الصحي: "يمكن أن تصاب بالدوار من فقر الدم أو من نسخة احتياطية في الوريد الأوجف العلوي، الوريد الكبير الذي ينقل الدم من رأسك إلى قلبك، إذا كان مزحما بورم في الرئة اليمنى العلوية". ولكن مجرد أنك تعاني من مشاكل في التوازن، فهذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بسرطان الرئة. ويمكن أن يكون سببها ببساطة دوار الحركة أو الصداع النصفي أو إصابة في الرأس. وإذا فقدت توازنك فجأة، فمن المرجح أن تكون علامة على تلف الأعصاب في الساقين، أو مشاكل في الرؤية. ولذلك، سيكون من الضروري استشارة الطبيب إذا كنت قلقا بشأن مشاكل توازنك. السعال هو أكثر أعراض سرطان الرئة شيوعا، ولكنه قد يسبب أيضا ضيقا في التنفس وألما في الصدر وتغيرات طفيفة في الصوت.



المثلة جونج هويون تحضر حدثا خاصا للمسلسل التلفزيوني "لعبة الجبار" في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. رويترز

## قرأت لك



**القربيط**  
1 قاتل للسرطان: يحتوي القربيط على مادة sulforaphane وهو مركب الكبريت الذي ثبت أنه يقتل الخلايا الجذعية السرطانية، وبالتالي يعمل على تباطؤ نمو الورم.  
2 - يعزز صحة القلب: تعتبر مادة sulforaphane الموجودة في القربيط وغيرها من الخضراوات من المواد التي تعمل على تحسين ضغط الدم وتعزيز صحة الكلى.  
3 - يقلل الالتهابات: يعمل القربيط على تقليل الالتهاب في الجسم، وهي حالة مرتبطة بالسرطان وأمراض أخرى.  
4 - يعزز صحة الدماغ: القربيط هو مصدر جيد من مادة (الكولين)، وفيتامين (ب) والمعروفين بدورهما في نمو الدماغ، إذ أنه يساعد على تنشيط وظيفة الإدراك، وتحسين التعلم والذاكرة.  
5 - يعمل على إزالة السموم من الجسم: القربيط يعزز قدرة الجسم على إزالة السموم بطرق متعددة، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تعرف باسم (الجلالوكوسينولات) وتعمل على إزالة السموم من الجسم.

## سؤال وجواب

يُعتبر العود من الآلات الموسيقية الوترية.. فكم يبلغ عدد أوتاره؟  
5 أوتار.  
- من هو مؤلف مسرحية عطيل؟  
وليام شكسبير.  
- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟  
نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد"  
- ما هو المعنى المقصود بالشعر الشعبي؟  
الشعر الشعبي هو الشعر المكتوب باللغة العامية لكل بلد.  
- من هو الشاعر الذي قام بتأليف أغنية أنت عمري لكوكب الشرق أم كلثوم؟  
الشاعر أحمد شفيق كامل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتباه إليه
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار.
- هل تعلم أن المكسيك، هي أولى الدول التي عرفت الشيكولاتة.
- هل تعلم أن الإنسان لا يتمكن من نسيان الألم النفسي، مهما مر عليه من سنين.
- هل تعلم أن كوب واحد من المياه الغازية يجعل الكلى تقسل نفسها 36 مرة.
- هل تعلم أن أول من استخدم ساعة اليد، هو جندي بريطاني في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم أن جامعة الملك فواد الأول بمصر، كانت أول نموذج لإرساء التعليم العالي.
- هل تعلم أنك تحتاج إلى 2000000 ذرة هيدروجين لتغطية نقطة (.)
- هل تعلم أن هاواي أصبحت إحدى الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1900م.

## قصة جحا الحكيم

قرر جحا ان يكون حكيما عليما وقاضيا فاصلا وجلادا ايضا لذلك اخذت زوجته على عاتقها ان تساعده وان تجعل صيته يلف ويدور في البلاد في من شرقها لغربها.. وما ادراكم من هي زوجة جحا انها ام لسائين وصاحبة العقلين التي تتكلم وتفكر بعقل امرأتين. لذلك تخرج منذ الصباح الباكر إلى نبع الماء بنفسها لتحضره مع صديقاتها تنظر وترى وتحفظ... وايضا في مجال النساء تسمع وتحكي، اما عن سطح بيتها فحدث ولا حرج فان عينها تأتيان بالبعيد وأذنيها تلتقطان الكلمات الطائفة عبر النوافذ، كما ان لها رقية مثل الفنار يدور في كل اتجاه يلتقط من هنا وهناك كل ما ينفيد.

كانت تحكي لجحا كل صغيرة وكبيرة وهو يحفظ ويصم.. يمنح لها أذانه ورأسه لتحشيتها ثم يحدثها ثم يخرج ليجلس في المجلس في المسجد مسبحته بين يديه ولكن عقله يعمل ويعمل حتى حانت له فرصة سريعة عندما جاء الحاج اسماعيل ليسلم عليه فقال جحا وهو ينظر اليه متفكرا أرى احدهم في البيت ينتظرك اسرع فأنت على سفر ثم خفض نظره وتظاهر بالتسبيح، فخرج الحاج اسماعيل ليقول للناس سبحان الله بالفعل ان هناك من ينتظرني ونحن على سفر، ثم جاء له رجلا يدعى علي فسلم عليه وجلس... نظر اليه جحا ثم قال أه-آه قم من هنا يا علي فأنت تخفي في بيتك شيئا لا حق لك فيه، فقام علي وصرخ حسنا لا تغضب يا مولانا جحا سأعيد اليك إلى صاحبه واذ طار مرة أخرى وجاء عندي سأعيده أقسم أن أعيده لكن لا تغضب مني يا مولاي جحا.

مند ذلك اليوم مولانا جحا لا يكف عن الكلام والاكتشافات والتنبؤات والفضل في ذلك يرجع لوكالة الانباء الخاصة به وهي أم لسائين التي تضع أذناها على الابواب وترسل عيونها في كل مكان ولا تصرفهما قبل ان يعودا بالاخبار.

## مساحة للتلوين

