

ص 22

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة
«بوعينا نصل آمنين» ضمن
أسبوع المرور العربي 2024



ص 31

المخرج مؤمن الملاً: الدراما
السورية تخطو خطوات
ناضجة إلى الأمام



العزوبية تؤدي إلى شيخوخة أسرع
وتزيد من خطر الوفاة المبكرة

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

ما الطريقة السليمة لاستخدام بخاخات الأنف؟

في فصل الصيف تزداد الحاجة إلى استخدام بخاخ الأنف، وهو أحد أشكال الجرعات الدوائية التي تقوم بإيصال الدواء المطلوب إلى تجويف الأنف.

ووفق أطباء فإن استخدام هذه البخاخات له قواعد وأصول لضمان الحصول على النتائج الطبية السليمة، كما أن الإفراط في استخدام هذه البخاخات قد يأتي بنتائج عكسية على الصحة.

ويوضح استشاري الأنف والأذن والحنجرة عبد الرزاق جرعلي خلال حديثه لبرنامج "الصباح" على "سكاى نيوز عربية" الأمر قائلاً:

لا يعد التحسس اليوم مرضاً نادراً.

للتحسس أشكال عديدة منها ما يصيب الأنف والحلق ومنها ما يصيب المريء ومنها ما يصيب الرئة.

يوجد ارتباط وثيق بين الأنف والرئة، يستلزم عدم فصلهما عن بعضهما البعض خلال التدخلات الطبية.

يؤدي تغير المناخ إلى ظهور غبار الطلع والذي يعد مركباً بروتينياً قادر على إحداث ارتكاسات تحسسية في حال ملامسته المخاطية الأنفية.

يمكن تبيين الارتكاسات التحسسية من خلال ظهور علامات كالحة العينين والأنف وسيلان الأنف.

تحتوي الأعشاب والمفروشات على مسببات حساسية مثل غبار الطلع، وهذا قد يؤدي إلى تحفيز ردود فعل تنفسية لدى بعض الأشخاص.

يوجد تباين بين البخاخات المحتوية على الكورتيزون وتلك التي لا تحتوي على الكورتيزون. بخاخ الكورتيزون الموضعي يعمل على تهدئة الشعب الهوائية وتعزيز صحة الجهاز التنفسي ولا يمكن أن يمتص عن طريق الدم وبالإمكان إعطاؤه للأطفال.



يعد القرنفل من أحد التوابل، التي يوصى باستخدامها لخصائصها الطبية الفريدة وكوسيلة للعلاجات المنزلية، لأنه مصدر قوي لعناصر غذائية مثل المنغنيز وفيتامين K والألياف. كما يشتهر بفوائده في تقليل مشاكل الجهاز الهضمي وتقليل الالتهابات ومحاربة البكتيريا وتعزيز صحة الفم.

كذلك تعمل مركباته النشطة، مثل الأوجينول، كمضاد للأكسدة ولها أيضاً خصائص مسكنة، ما يجعلها إضافة قيمة لأطباق الطهي والعلاجات الطبيعية على حد سواء. ويساعد الأوجينول على تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتقليل الالتهاب.

كما ينظم مستويات السكر في الدم، ويحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ويعزز حرق الدهون.

إن دمج القرنفل في النظام الغذائي أو تناول الشاي المملوء بالقرنفل قد يدعم جهود فقدان الوزن عندما يقترن بأسلوب حياة صحي ونظام غذائي متوازن، حسب ما يلي:

القرنفل قد يدعم جهود فقدان الوزن . . إليك 7 طرق

1. متقوع القرنفل
إن إضافة القليل من فصوص القرنفل الكاملة إلى إبريق من الماء وتركها مقنوعة طوال الليل، يسهم عند تناولها على مدار اليوم التالي في تعزيز الترطيب وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، ما يساعد في فقدان الوزن.

2. شاي القرنفل
يتم تحضير شاي القرنفل عن طريق غلي بضعة فصوص كاملة في الماء الساخن لمدة 5-10 دقائق. ثم يتم تصفية المشروب العطرى وشربه بانتظام لتحسين عملية الهضم وقمع الشهية وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وكلها يمكن أن تدعم جهود فقدان الوزن.

3. خلطات التوابل
يمكن دمج القرنفل المطحون في خلطات التوابل محلية المجهزة منزلياً واستخدامها لتتبيل الوجبات. حيث يضيف القرنفل نكهة دافئة وحارة قليلاً إلى أطباق مثل الحساء والخضات والكاري والبطاطا المقلية، مما يجعلها أكثر إرضاءً ونكهة بدون سعرات حرارية إضافية.

4. العصائر
يحرص البعض على إضافة قليل من القرنفل المطحون إلى وصفات العصائر الفضية لديهم. إذ يعزز القرنفل النكهة ويوفر خصائص تعزز عملية التمثيل الغذائي وتساعد في عملية الهضم، ما يساعد على الشعور بالامتلاء لفترة أطول وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

5. المخبوزات
يمكن رش القرنفل المطحون في المخبوزات مثل الكعك والكعك والبسكويت. حيث يضيف القرنفل لمسة من اللذء والتوابل إلى الحلويات بينما يقدم فوائد محتملة لفقدان الوزن بسبب آثاره المعززة لعملية التمثيل الغذائي.

6. الزيوت المقنوعة
يتم صنع زيت القرنفل عن طريق نقع فصوص كاملة في زيت الزيتون أو زيت جوز الهند بعد تسخينه على نار خفيفة.

7. شاي أسود بالقرنفل
يتم إعداد مزيج مدهش عن طريق غلي الشاي الأسود مع التوابل مثل القرنفل والقرفة والهيل والزنجبيل في الماء أو الحليب. ويضيف القرنفل نكهة مميزة، بالإضافة إلى تقديم فوائد هضمية يمكن أن تدعم فقدان الوزن عن طريق تحسين صحة الأمعاء.

نصيحة مهمة
قد يؤدي استهلاك كميات كبيرة من القرنفل أو زيت القرنفل إلى تهيج الجهاز الهضمي وظهور أعراض مثل آلام المعدة أو الغثيان أو القيء أو الإسهال. غير أنه من المرجح أن تظهر تلك الأعراض عندما يتم تناول القرنفل في أشكال مركزة، مثل الزيوت العطرية أو المكملات الغذائية. لذلك، يُنصح بتناوله باعتدال وطلب المشورة الطبية في حالة الشعور بأي إزعاج.

تقنية كريسير . . أمل جديد لمرضى «العمى الوراثي»

ابتكر باحثون تقنية جديدة لعلاج العمى الوراثي عبر استخدام ما يعرف بتقنية كريسير، وهي أداة يستخدمها العلماء لتحرير الجينات، وذلك بتحويل عدد من المؤسسات والجامعات العلمية.

وبحسب ما نشرت شبكة "سي إن إن" الأميركية فقد شاركت الطالبة الجامعية أوليفيا كوك، في تجربة تلقت خلالها علاجاً تجريبيماً لما يعرف بتحرير الجينات في إحدى عينيهما من خلال استخدام تقنية كريسير فأصبحت ترى أشياء لم ترها من قبل.

التجربة مولتها شركة التكنولوجيا الحيوية "إديتاس ميدسين" وأجريت في الولايات المتحدة من قبل باحثين في مؤسسة "ماس آي أند إير أوف ماس جينيرال بريغهام" المختصة بالرعاية الصحية وشاركت فيها مؤسسات أخرى مقرها الولايات المتحدة بما في ذلك كلية بيرلمان للطب في جامعة بنسلفانيا وجامعة ميشيغن وجامعة ميامي وجامعة أوريغون للصحة والعلوم.

تبين أن العلاج الذي يستخدم تقنية كريسير آمن وفعال في تحسين الرؤية بين عينة صغيرة من المرضى الذين يعانون من العمى الوراثي في المرحلة 1 و2 من التجربة السريرية التي شاركت فيها كوك، حيث تعد تنكسات الشبكية الوراثية سبباً رئيسياً للعمى في جميع أنحاء العالم. ومن بين إجمالي 14 متطوعاً، بما في ذلك كوك، وجد أن أداة تحرير الجينات مرتبطة بـ "تحسن ملموس" في الرؤية لدى معظم المرضى بعد حوالي ثلاثة أشهر، ولم تكن مرتبطة بشكل مباشر بأي آثار جانبية خطيرة، وفقاً لما ذكره الباحثون.



علماء: تزايد الإجهاد الحراري يضر بالصحة

قالت خدمة كوبرنيكوس لمراقبة المناخ التابعة للاتحاد الأوروبي والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية، إن أوروبا تواجه موجات حرارة شديدة بشكل متزايد لدرجة أن جسم الإنسان لا يستطيع التكيف معها، إذ يستمر تغير المناخ في رفع درجات الحرارة.

وفي تقرير عن مناخ أوروبا، أشارت كوبرنيكوس والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية إلى الظروف القاسية التي شهدتها العام الماضي، ومنها موجة الحر في يوليو-تموز والتي دفعت 41% من جنوب أوروبا إلى إجهاد حراري قوي أو قوي للغاية أو شديد، وهي أكبر منطقة في أوروبا تتعرض لمثل هذه الظروف في أي يوم على الإطلاق. وتشكل الحرارة الشديدة مخاطر صحية خاصة على العاملين في الأماكن المفتوحة وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والصحية.

وسجلت مناطق في إيطاليا وفيات أكثر بسبعة بالمئة من المعتاد في يوليو-تموز الماضي. ويقاس الإجهاد الحراري بتأثير البيئة على جسم الإنسان، ويجمع بين عوامل مثل درجة الحرارة والرطوبة واستجابة الجسم لتحديد درجة الحرارة "التي يشعر بها". وشهدت مناطق من إسبانيا وفرنسا وإيطاليا واليونان ما يصل إلى عشرة أيام من الإجهاد الحراري الشديد في عام 2023، والذي تم تعريفه على أنه درجة حرارة "تبدو وكأنها" أكثر من 46 درجة مئوية، وعند هذه النقطة يجب اتخاذ إجراءات فورية لتجنب ضربة الشمس وغيرها من المشاكل الصحية.

بدأت تشغيل أكبر محطة في العالم لإمتصاص التلوث من الهواء.

وحسب ما ذكرت شبكة "سي إن إن" الأميركية، فإن "ماموت" مصممة خصيصاً لإمتصاص التلوث من الهواء.

شركة "كلايموركس" السويسرية في آيسلندا، وهي أكبر بعشر مرات من سابقتها "أوركا" التي بدأ تشغيلها في عام 2021.

وتقول الشركة إنها بدأت في بناء "ماموت" في يونيو 2022، مشيرة إلى أنها أكبر محطة من نوعها في العالم، حيث تضم 72 حاوية تجميع يتم استغلال 12 منها حالياً، ومن المقرر استخدام المزيد من الحاويات خلال الأشهر القليلة المقبلة.

وتعتمد المحطة على تقنية تعمل على امتصاص الهواء وإزالة الكربون منه اعتماداً على معالجات كيميائية. ويمكن بعد ذلك حقن الكربون عميقاً تحت الأرض، أو إعادة استخدامه عبر تحويله إلى منتجات صلبة.

بدء تشغيل أكبر محطة في العالم لإمتصاص التلوث من الهواء

بدأت تشغيل أكبر محطة في العالم لإمتصاص التلوث من الهواء.

وحسب ما ذكرت شبكة "سي إن إن" الأميركية، فإن "ماموت" مصممة خصيصاً لإمتصاص التلوث من الهواء.

شركة "كلايموركس" السويسرية في آيسلندا، وهي أكبر بعشر مرات من سابقتها "أوركا" التي بدأ تشغيلها في عام 2021.

وتقول الشركة إنها بدأت في بناء "ماموت" في يونيو 2022، مشيرة إلى أنها أكبر محطة من نوعها في العالم، حيث تضم 72 حاوية تجميع يتم استغلال 12 منها حالياً، ومن المقرر استخدام المزيد من الحاويات خلال الأشهر القليلة المقبلة.

وتعتمد المحطة على تقنية تعمل على امتصاص الهواء وإزالة الكربون منه اعتماداً على معالجات كيميائية. ويمكن بعد ذلك حقن الكربون عميقاً تحت الأرض، أو إعادة استخدامه عبر تحويله إلى منتجات صلبة.



منوعات الفكر 22

على هامش فعاليات معرض أبو ظبي الدولي للكتاب 2024

وزارة الثقافة تتعاون مع 4 جهات في مجال التأليف والنشر دعماً لأهداف البرنامج الوطني لمنح الثقافة والإبداع

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلنت وزارة الثقافة عن تعاونها مع مؤسسة الإمارات للآداب، ومجموعة كلمات، ومؤسسة فكر ومشاريع الجرودي، لتعزيز وتمكين المبدعين في البرنامج الوطني لمنح الثقافة والإبداع الذي أطلقته الوزارة العام الماضي، انسجاماً مع التزام الدولة بتنمية واستدامة قطاعها الثقافية والإبداعية، وللاستفادة من فرص الاستثمار في المبدعين الذين يلعبون دوراً أساسياً في بناء اقتصاد إبداعي مستدام لأجيال المستقبل، وذلك ضمن مشاركة الوزارة في فعاليات الدورة الـ 33 لمعرض أبو ظبي الدولي للكتاب التي اختتمت مؤخراً، وبموجب اتفاقيات التعاون، ستعمل الجهات الأربع الرائدة والمرموقة في

العربية المتحدة، وتحقيق أهدافها واستراتيجياتها في نشر المعرفة والثقافة وتمكين المبدعين بكافة الأدوات والسبل. وتنص الاتفاقية مع مؤسسة الإمارات للآداب، على إشراك المبدعين في البرامج الثقافية التي تنظمها المؤسسة، على سبيل المثال، في مهرجان طيران الإمارات للآداب، إضافة إلى تنظيم ورش عمل إبداعية وجلسات إرشادية تؤهل المبدعين لبدء مشاريعهم. أما بالنسبة للاتفاقية مع مجموعة كلمات، فتشمل تعزيز وتمكين وخلق فرص لدعم المستفيدين من البرنامج، للتعريف بأعمالهم في المنصات المحلية والدولية عن طريق توزيع ونشر كتب المستفيدين من البرنامج، إلى جانب تنمية قدرات المبدعين وتعزيز دورهم في الساحة الأدبية.

مجال الأدب، على تعزيز تأثير البرنامج الوطني لمنح الثقافة والإبداع، عبر خلق فرص لدعم المستفيدين من البرنامج والتعريف بأعمالهم في المنصات المحلية والدولية ضمن قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية، وبالتالي تحقيق الأثر المستدام. وفي هذا السياق، قال سعادة مبارك الناهي وكيل وزارة الثقافة: "إن توقيع اتفاقيات الشراكة مع المؤسسات المعنية في قطاع التأليف والنشر، خطوة مهمة في سبيل تبادل الخبرات، والاستفادة من خبرات المتخصصين في مثل هذا القطاع الحيوي، ودعم حركة القطاع بشكل مستدام، وتمكين الكتاب الموهوبين، أصحاب الأرقام المهمة والفكر الفريد، وكذلك من لهم إنتاجات أدبية نوعية متميزة، وتحفيزهم لمزيد من الإبداع والابتكار، وبالتالي دعم الحراك والشهد الثقلي في دولة الإمارات

تنطلق فعاليات الدورة الرابعة للمنتقى تخصصات المسالك البولية - IJCC 2024، في الفترة ما بين 25 و 26 مايو 2024 في فندق فيرمونت باب البحر، أبو ظبي، والذي تنظمه الجمعية الإماراتية لجراحة المسالك البولية والمدرسة العربية لجراحة المسالك البولية بالتعاون مع اندكس لتنظيم المؤتمرات والمعارض - عضو في اندكس القابضة، وبمشاركة أبرز الأطباء والمحاضرين العالميين تحت شعار "مرحلة ما بعد العلاج، تشجيع الإبداع والابتكار في التكنولوجيا العلاجية".

تنظمه الجمعية الإماراتية لجراحة المسالك البولية والمدرسة العربية لجراحة المسالك البولية

أبو ظبي تستضيف الدورة الرابعة من ملتقى تخصصات المسالك البولية

•• أبو ظبي - الفجر:

الطبية لتعزيز العمل المشترك في مجال تطوير هذا المجال والسعي نحو تقديم رعاية صحية عالية الجودة للمرضى من خلال عرض أحدث التقنيات والمنتجات في مجال طب المسالك البولية". وتناقش الدورة الرابعة من ملتقى تخصصات المسالك البولية مجموعة واسعة من المواضيع، تشمل البيئة الدموية المجهريّة، ومعالجة تضيق الحالب بالليزر، والآفات الجلدية للأعضاء التناسلية، والخوف تجاه طول القضيب لدى الأطفال، ومناقشة العديد من الحالات والتي تمتد من معالجة الحصى إلى متلازمات المثانة. كما سيتم إلقاء الضوء على أساليب العلاج كالجراحات باستخدام الروبوت، ومعالجة التهاب المسالك البولية خلال الحمل، والتطورات في علاج ضعف الانتصاب إلى جانب الاختيارات الجينية في العمق لدى الذكور والنهج التهورية في إدارة سرطان البروستاتا، مع التركيز على رؤية شاملة للرعاية البولية.



والجهاز البولي والتناسلي عند النساء.

بدوره قال الدكتور ياسر فرحات أستاذ جراحة المسالك البولية ورئيس المدرسة العربية لجراحة المسالك البولية ورئيس اللجنة للملتقى: "تجمع في ملتقى تخصصات المسالك البولية بدورته الرابعة والذي يعقد للمرة الثانية في أبو ظبي، نخبة من الأطباء والخبراء من مختلف المجالات



تتناول آخر ما توصلت إليه التكنولوجيا وأسابيل العلاج في طب المسالك البولية وتناقش علم الأورام وطب الأشعة وجراحة المسالك البولية والأمراض المرتبطة بالجهاز البولي والعقم وأحدث التقنيات في وسائل التشخيص والعلاج المتعلقة بالجهاز التناسلي الذكري والخصوية والعقم عند الرجال والأورام البولية. وطب الأسرة وطب التوليد

خلال هذا التبادل على أهمية مشاركة التجارب والمعارف، بهدف تعزيز الخبرات والتجارب المشتركة بين أعضاء الجمعية وأطباء متخصصين من مختلف التخصصات الطبية، مما يساهم في تطوير الرعاية الصحية بشكل شامل وفعال". وتشتمل أجندة الملتقى 8 جلسات علمية تتضمن عروضاً تقديمية وجلسات نقاش و 7 ورش عمل

ويتمثل ملتقى تخصصات المسالك البولية منصة فريدة تجمع الخبراء من مختلف التخصصات الطبية للتواصل وتبادل الخبرات والاطلاع على آخر التطورات وأفضل الممارسات في المهنة ومناقشة سبل تقديم علاج فعال وآمن لمرضى المسالك البولية حيث من المتوقع أن يستقطب الملتقى أكثر من 500 مشارك من 20 دولة بحضور أكثر من 70 متحدثاً متخصصاً من نخبة الأطباء في مختلف المجالات. من جهته صرح الدكتور عبدالقادر الزرعوني،

شرطة أبو ظبي تنفذ مبادرة «بوعينا نصل آمين» ضمن أسبوع المرور العربي 2024

•• أبو ظبي - الفجر:

عززت القيادة العامة لشرطة أبو ظبي ضمن الأولوية الاستراتيجية أمن الطرق والهدف الاستراتيجي تعزيز التوعية والثقافة المرورية للسائقين ومستخدمي الطريق في مدينة العين حول قوانين وأنظمة وقواعد المرور ونفذت مبادرة بمرکز بوادي مول حول أهداف فعاليات أسبوع المرور العربي والذي يستمر لغاية 10 مايو 2024 تحت شعار "بوعينا نصل آمين".



حول الأنظمة والقوانين وأخطاء السائقين التي تؤدي إلى وقوع الحوادث الجسيمة وتوضيح المخاطر الأمنية لصعود الطلاب ونزولهم من الحافلات ومخاطر القيادة بدون رخصة وغرس



وأنظمة المرور، وترسيخ المسؤولية المشتركة في مدينة العين توعية زوار مركز بوادي مول بزيادة الوعي المروري.

وأوضح العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات الأمنية أن فعاليات الأسبوع تعتبر امتداداً للتثقيف والتوعية المرورية المستمرة على مدار العام لافتاً إلى أهمية تحقيق أهدافه الساعية للوقاية من الحوادث وتحقيق السلامة المرورية وتبني السلوكيات الإيجابية الصحيحة من خلال الالتزام بقواعد

في يوم الإمارات الطبي

مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية تحفي بكوادرها الطبية والتمريضية

•• دبي - الفجر:

على صحة أفراد المجتمع، وتسليط الضوء على إنجازاته المذهلة، يأتي في سياق تكريم هذه الكوادر التي تمضي منسجمة مع الأهداف الوطنية لتحقيق جودة الحياة الصحية، كركيزة أساسية في رؤية نحن الإمارات 2031، ومتناغمة بشكل كبير مع روح وتطلعات مئوية الإمارات، وبالنظر إلى الإنجازات التي تحققت فإن الكوادر الطبية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق هذه الرؤية، وتعزز من تنافسية قطاع الرعاية الصحية من خلال إخلاصها وتفانيها. هذا واستعرض فيديو مرئياً في مستهل الفعالية الإنجازات الطبية النوعية والبارزة التي حققتها الطواقم الطبية، كما استعرض عدد من الأطباء من تجربتهم ومسيرتهم الطبية في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية من خلال كلماتهم التي ألقوها خلال الفعالية. واختتمت المؤسسة فعاليتها الاحتفالية بتكريم الفائزين بجائزة مسابقة "يوم الإمارات الطبي" التي أطلقتها المؤسسة في وقت سابق، إلى جانب تكريم الكوادر الطبية المشاركة في الحفل، تقديراً لتفانيهم وتميزهم في تقديم الرعاية الصحية على أعلى مستوى، ومساهماتهم الفعالة في تحقيق رسالة المؤسسة في تقديم خدمات صحية متميزة ومتكاملة للمجتمع، كما تمّت المؤسسة جهود الأطباء والمرضى في خدمة مختلف أفراد المجتمع والحفاظ على صحة المرضى.

نظمت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية بمقرها في واحة دبي للسيليكون دبي فعاليات للاحتفاء بيوم الإمارات الطبي، الذي يصادف التاسع من مايو من كل عام، بهدف تسليط الضوء على الإنجازات الطبية المتميزة، وتقدير جهود الكوادر الطبية والتمريضية. وشهد الحفل حضور سعادة الدكتور عبدالزرعوني المدير التنفيذي للقطاع المالي والخدمات المساندة بالإناية، وسعادة مباركة إبراهيم المدير التنفيذي لقطاع المعلومات بالإناية، إلى جانب عدد من الطاقم الصحي من الأطباء والمرضى العاملين في المنشآت الصحية التابعة للمؤسسة. وبهذا المناسبة، أكد سعادة الدكتور عبدالزرعوني أن إن يوم الإمارات الطبي الذي يأتي هذا العام تحت شعار "الإمارات تقدركم"، يعد فرصة لتقدير الجهود والتضحيات والتفاني الذي تبذله الكوادر الصحية يومياً للحفاظ على صحة وسلامة مواطنينا ومقيمينا، معرباً عن الفخر بهم وبما يحققونه من إنجازات في مجال الطب والرعاية الصحية، ونعدكم بمواصلة الدعم الكامل لتطوير هذا القطاع المهم. وأشار الزرعوني أن التعريف بالعبء الإنساني الكبير للكادر الطبي والتمريضي، ودوره في الحفاظ



منوعات

الفكر

23



المشي السريع يخلص الرجال من دهون البطن العنيدة

قد يجد الرجال في الأربعينيات من العمر وما فوق أنفسهم يعانون من دهون البطن، ولكن حركة بسيطة يمكن أن تنهي معاناتهم. تنخفض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال مع التقدم في العمر، ما يعني أن بعض الوظائف التي تعتمد على هذا الهرمون، بما في ذلك الحفاظ على كتلة العضلات، تبدأ في التراجع، وبالتالي تتراكم الدهون في منطقة البطن.

وفي الواقع، يمكن لعادة يومية بسيطة مدتها 10 دقائق أن تساعد في حرق دهون البطن العنيدة.

وقال خبير الأعشاب الطبية، سيوان كارول، لـ GB News: "إن ضغط العمل أو الحياة الأسرية المزدحمة يمكن أن يقلل من مقدار الوقت اللازم لممارسة الرياضة، وهذا يقلل من إنفاق الطاقة، دون أي انخفاض مصاحب في تناول الطعام".

وأضاف: "إن ممارسة التمارين الرياضية البسيطة ولكن المستدامة، على سبيل المثال، المشي لمدة 10 دقائق يوميا، سيكون لها تأثير إيجابي مذهل".

وشدد الخبير على أن التمارين الرياضية مهمة بشكل خاص للرجال الذين لا يحصلون دائما على قسط كاف من النوم. فعندما تحصل على نوم أقل، فمن المرجح أن تستهلك المزيد من السعرات الحرارية.

لكن ممارسة المشي السريع يمكن أن "تعوض عن المدخول الإضافي من السعرات الحرارية، الذي قد يكون ضروريا عند النوم لفترة قصيرة".

ويمكن أن يساعد المشي أيضا على النوم بشكل أفضل، وهو أمر أساسي لفقدان الوزن بشكل فعال، وفقا للدكتور إريك بيرغ.

وأوضح بيرغ أن التمرين البسيط يمكن أن يقلل من التوتر ويحسن نومك.

وأوصى أيضا بالجمع بين المشي والتدريب المتقطع عالي الكثافة للحصول على أفضل نتائج لإنقاص الوزن.

وتساعد التمارين عالية الكثافة على تنشيط بعض الهرمونات المرتبطة بحرق الدهون.

وأوضح بيرغ أن تثبيط الإنزيم الذي يحول هرمون التستوستيرون إلى هرمون الإستروجين، يمكن أن يكون الحل لتعزيز مستويات هرمون التستوستيرون مع تقدمك في العمر.



أفادت دراسة جديدة أن العزوبية يمكن أن تؤدي إلى شيخوخة أسرع وتزيد من خطر الوفاة المبكرة.

ووجد العلماء أن أولئك الذين ليس لديهم شريك كانوا أكبر سنا من الناحية البيولوجية وأكثر عرضة للوفاة لأسباب مختلفة.

وينطبق الشيء نفسه أيضا على الأشخاص المنعزلين اجتماعيا الذين لا ينتمون إلى أي ناد أو منظمة اجتماعية، ولم يشاركوا في

الأنشطة الاجتماعية، ولم يتحدثوا مع الأصدقاء أو العائلة عبر الهاتف، ولم يروا الأصدقاء أو الأقارب شخصيا.

ينطبق الشيء نفسه أيضا على الأشخاص المنعزلين اجتماعيا

دراسة: العزوبية تؤدي إلى شيخوخة أسرع وتزيد من خطر الوفاة المبكرة



الدرجات الإجمالية من 0 إلى 4، ما يمثل درجات متفاوتة من العزلة الاجتماعية.

وتم تقدير العمر البيولوجي بناء على سجلات تخطيط القلب، ثم تم حساب الفجوة بين هذا والعمر الحقيقي للشخص.

وربطت الدراسة بين ارتفاع الفجوات العمرية وارتفاع معدل الوفيات الإجمالية وأمراض القلب والأوعية الدموية، وانخفاضها إلى تباطؤ الشيخوخة البيولوجية.

وهذا هو الحال حتى عند الأخذ في الاعتبار عمر الشخص وجنسه وعرقه وتاريخه المرضي مثل قصور القلب والسرطان.

وأثرت الحالة الاجتماعية بشكل كبير على خطر الوفاة، وخلال فترة المتابعة التي دامت عامين، توفيت



وقال المؤلف الكبير وطبيب القلب أمير ليرمان: "تسلط هذه الدراسة الضوء على التفاعل الحاسم بين العزلة الاجتماعية والصحة والشيخوخة. ويبدو أن العزلة الاجتماعية المقترنة بالظروف الديموغرافية والطبية تشكل عامل خطر كبير لتسارع الشيخوخة والوفيات. لكننا نعلم أيضا أن

الناس يمكنهم تغيير سلوكهم، الحصول على مزيد من التفاعل الاجتماعي، وممارسة الرياضة بانتظام، وتناول نظام غذائي صحي، والتوقف عن التدخين، والحصول على نوم كاف، وما إلى ذلك. إن إجراء هذه التغييرات والحفاظ عليها قد يقطع شوطا طويلا نحو تحسين الصحة العامة".

ونظر العلماء من مدينة روتستر في مينيسوتا بالولايات المتحدة إلى العلاقة بين العزلة الاجتماعية

والشيخوخة البيولوجية، والتي تُعرف بأنها عمر الخلايا مقابل عمرك الحقيقي، أو المدة التي عشتها على قيد الحياة. وتابعا 280324 رجلا وامرأة تزيد أعمارهم عن 18 عاما كانوا مرضى خارجيين في مؤسسة مايو كلينك بين عامي 2019 و2022.

وأكمل كل منهم استبيانا حول حياتهم الاجتماعية وأجروا اختبرا للقلب يعرف باسم تخطيط كهربية القلب (ECG). وقام الفريق بتقييم العزلة الاجتماعية باستخدام مؤشر الشبكة الاجتماعية، الذي يطرح ستة أسئلة متعددة الاختيارات تتعلق بمجالات التفاعل الاجتماعي.

وتم تخصيص درجة 0 أو 1 لكل إجابة، وتراوحت



كيف يسبب تناول الوجبات الخفيفة قبل النوم زيادة الوزن؟

يحذر الخبراء من أن تناول الطعام قبل وقت قصير من النوم يمكن أن يسبب زيادة الوزن، ويزيد من مستويات الجوع في اليوم التالي، ويؤدي إلى حرق الجسم للسعرات الحرارية بشكل أبطأ.

وقالت الدكتورة سارة بييري، كبيرة العلماء في شركة ZOE للتكنولوجيا الصحية، وهي أيضا باحثة في مجال علوم التغذية في كينجز كوليدج لندن، في حديث لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن أولئك الذين يتناولون رقائق البطاطس والشوكولاتة والآيس كريم بشكل روتيني في المساء يجب أن يحاولوا جعل عشاءهم أكثر إشباعا لتجنب آلام الجوع قبل النوم.

ويمكن أن يكون تناول الوجبات الخفيفة صحيا تماما، خاصة إذا كان جزءا من نظام غذائي متوازن ويتضمن تناول جزء من المكسرات أو الفاكهة أو الخضار.

ومع ذلك، فإن توقيت تناول الوجبات الخفيفة قد يكون بنفس أهمية ما تتناوله من وجبات خفيفة.

ووفقا للدكتورة بييري فإن تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، عندما يستعد الجسم للنوم، "ليس جيدا بالنسبة لنا". وحددت الساعة 9 مساء على أنها الموعد النهائي لتناول الطعام في المساء.

وقالت: "جسمنا لديه ساعته الداخلية الخاصة التي تنظم كيفية معالجة الطعام.

إن تناول الطعام في وقت متأخر من المساء يمكن أن يعطل ساعة الجسم البيولوجية، ما قد يؤدي بدوره إلى تعطيل كيفية استجابة أجسامنا للطعام".

وأوضحت أن هذا التشويش في ساعة الجسم، المعروف أيضا بإيقاع الساعة البيولوجية، يؤدي إلى تغيير معدل حرق السعرات الحرارية ويزيد من خطر زيادة الوزن، وفقا لدراسة أجراها باحثون أمريكيون عام 2022.

وأشارت الدكتورة بييري أيضا إلى أن تناول الطعام في وقت متأخر من المساء يمكن أن يؤدي، على عكس ما هو متوقع، إلى مستويات أعلى من

الجوع عند الاستيقاظ في الصباح. وذلك وفقا لدراسة أخرى أجراها باحثون أمريكيون عام 2022، وجدت أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل تسبب في انخفاض مستويات هرمون الليبتين، الذي يخبر الجسم بالشبع، لمدة 24 ساعة وتسبب في حرق الجسم للسعرات الحرارية بمعدل أبطأ.

وعلاوة على ذلك، فإن تناول شيء سكري أو يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة قبل النوم، مثل شوكولاتة الحليب أو الآيس كريم أو البسكويت أو الخبز المحمص، يؤدي إلى ارتفاع أسرع في مستويات السكر في الدم مما لو كانت نفس الوجبة الخفيفة تؤكل في وقت سابق من اليوم، وفقا للدكتورة بييري.

وقالت: "نعلم أن الارتفاعات السريعة في نسبة السكر في الدم ليست جيدة لصحتنا على المدى الطويل، ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم لفترات طويلة إلى تلف دائم في العينين والأعصاب والكلية والأوعية الدموية.

وإذا وجدت نفسك جائعا في المساء بعد تناول العشاء، فأنا أقترح تناول شيء ليس له تأثير كبير على مستويات السكر في الدم والدهون في الدم".

وأضافت أن ذلك يمكن أن يشمل حفنة من المكسرات أو الزبادي اليوناني كامل الدسم مع بعض التوت.

وتابعت: "إذا كنت لا ترغب في استبدال رقائق البطاطس باللوز، فإنني أوصي بالتحقق من أن وجبات العشاء الخاصة بك مغذية ومشبعة لوقف آلام الجوع قبل النوم.

ويمكنك القيام بذلك عن طريق إضافة الخضار اللذيذة المطبوخة مع الأعشاب والتوابل والدهون الصحية مثل الأفوكادو والأسماك الزيتية وزيت الزيتون البكر الممتاز إلى طبقك".



منوعات العصر

27

وزير هندي: نعمل على مبادرات مبتكرة من أجل نمو وازدهار السياحة

دبي - وام:



أكد معالي روهان أشوك خونتي وزير السياحة في ولاية غوا الهندية، أن منطقة الشرق الأوسط تعد أحد أهم الأسواق السياحية المهمة لبلاده خاصة دولة الإمارات العربية المتحدة، لافتاً إلى العمل على العديد من المبادرات المبتكرة بعد فترة جائحة كورونا من أجل نمو وازدهار السياحة إلى الهند والقدرة على إعادة تعريف مشهد السفر.

وقال معاليه، في تصريح وكالة أنباء معرض سوق السفر العربي، الذي اختتمت فعالياته اليوم بمركز دبي التجاري

العالمي، إن سوق السفر العربي يبدى أحد أهم فعاليات السفر والسياحة في العالم، مشيراً إلى كونه منصة لجذب المشترين والسياح ومنح الفرصة للعارضين الهنود المشاركين ضمن الجناح الوطني لسياحة "غوا" لبراز عروضهم السياحية وبناء شركات جديدة مع ممثلي وكلاء السياحة. وأضاف أن الحدث العالمي المقام في مدينة دبي العالمية يتيح الفرصة للعارضين والشركات من مختلف القطاعات لاستكشاف وفهم توقعات البلدان الأخرى خاصة مواطني دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي والتواصل المباشر، والتعلم من تجارب البلدان المشاركة حول العالم في سوق السفر العربي يبدى. ولفت إلى أن حكومة ولاية "غوا" تعمل على تطوير وتعظيم الاستفادة من الساحل الشاطئي الممتد في بلاده والنظر إلى جودة المنتج السياحي بمنح تجربة غامرة للسائح، إضافة إلى الاهتمام بمفهوم السياحة البيئية النابضة بالحياة والمغامرات وحفلات الزفاف والتقاليد المختلفة.

دائرة السياحة بأم القيوين توقيع اتفاقية لتطوير القطاع السياحي بالإمارة

دبي - وام:

شهد الشيخ ماجد بن سعود بن راشد المعلا رئيس دائرة السياحة والآثار بأم القيوين، توقيع اتفاقية تعاون، بين الدائرة ومجموعة لخرم التجارية، وذلك على هامش أعمال معرض ض سوق السفر العربي 2024 بدبي. تهدف الاتفاقية، إلى تبادل الخبرات في مجال السياحة والضيافة والترفيه، فضلاً عن دعم التنمية السياحية بإمارة أم القيوين وزيادة نمو الاقتصاد المحلي كونه أهم الروافد المستدامة للقطاع السياحي من خلال خلق فرص سياحية جاذبة للاستثمار وتطوير الوجهات السياحية المتعددة في الإمارة للعمل على جذب واستقطاب الزوار من مختلف أنحاء العالم.

وقع الاتفاقية، سعادة ميثم سلطان آل علي مدير عام دائرة السياحة والآثار، وفهد عبد الرحيم كاظم الرئيس التنفيذي لفنادق ومنتجعات ميلينيوم الشرق الأوسط وأفريقيا ومجموعة لخرم.

وقال الشيخ ماجد بن سعود بن راشد المعلا رئيس دائرة السياحة والآثار، إن الدائرة تعمل، بعد أن حققت المستويات المنشودة في قطاع السياحة خلال السنوات الماضية، على تكثيف الجهود لتحقيق الرؤية الرامية في جعل أم القيوين واحدة من أهم الوجهات السياحية والاستثمارية وذلك بتسخير ثقافة الشراكة وتعزيز التعاون مع مختلف المؤسسات والشركات الخاصة وتسخير كافة الإمكانيات لدعم قطاع السياحة. وأكد رئيس دائرة السياحة والآثار، أن إمارة أم القيوين تمتلك العديد من القومات والمعالم السياحية، وتنسب هذه الاتفاقية في تحقيق الأهداف المنشودة في تطوير القطاع السياحي بالإمارة، وتوطيد أواصر الشراكة وتكامل الجهود وتبادل الخبرات بين الجهتين. وأبدى فهد عبد الرحيم كاظم الرئيس التنفيذي لفنادق ومنتجعات ميلينيوم الشرق الأوسط وأفريقيا ومجموعة لخرم تطلعه إلى توسيع حضور المجموعة وتعزيز علاقاتها في جميع أنحاء دولة الإمارات، مع التركيز على تطوير التعاون مع دائرة السياحة والآثار في أم القيوين، وإلى العمل المشترك بهدف الترويج لإمارة أم القيوين كوجهة سياحية متميزة سواء على الصعيدين المحلي والدولي.

برنامج وفر يستكشف فرص التعاون مع المؤسسات العالمية في سوق السفر العربي

دبي - وام:

شاركت دائرة الموارد البشرية بإمارة الشارقة، ممثلة في برنامج وفر للخصومات، في معرض سوق السفر العربي 2024، الحدث العالمي الرائد في قطاع السياحة الداخلية والخارجية على صعيد منطقة الشرق الأوسط، الذي يقام بمقر مركز دبي المالي واختتمت فعالياته أمس الخميس. تأتي مشاركة الدائرة في المعرض تحت مظلة جناح إمارة الشارقة، إلى جانب هيئة الإنشاء التجاري والسياحي الشريك الاستراتيجي لبرنامج وفر، سعياً من الجانبين لترسيخ مكانة إمارة الشارقة كوجهة سياحية متميزة، ولتعزيز أواصر التعاون المشترك بينهما، حيث تم توفير بطاقات وفر، لجميع المرشدين السياحيين الحاصلين على رخصة الإرشاد السياحي من إمارة الشارقة.



خبراء يسلطون الضوء على أهمية الاستثمار في ريادة الأعمال بقطاع السفر والسياحة بمنطقة الشرق الأوسط

«سوق السفر العربي 2024» يستعرض أهمية توفير التمويل والاستثمارات للشركات الناشئة في قطاع السفر

دبي - الفجر:

استعرض خبراء عالميون واقع منظومة الاستثمار وريادة الأعمال في قطاع السفر بمنطقة الشرق الأوسط خلال فعاليات معرض سوق السفر العربي 2024، الذي استضافه مركز دبي التجاري العالمي حتى يوم أمس الخميس 9 مايو.

وأكد المتحدثون المشاركون خلال قمة ريادة الأعمال في المعرض أن معدلات توفير التمويل المطلوب في هذا القطاع الحيوي أخذت في النمو في المنطقة، ولكن هناك حاجة إلى بذل المزيد من الجهود لدعم الشركات الناشئة.

وتبلغ مساهمة الشرق الأوسط في إيرادات السفر العالمية حالياً حوالي 5%، وهو ما يعادل نسبة تمويل الشركات الناشئة الدولية التي تحتجها وفقاً لبيانات شركة "ماكينزي أند كومباني". ورغم زيادة مستويات الاستثمار بشكل كبير في أعقاب جائحة كوفيد، أشار المتحدثون إلى أن تمويل رواد الأعمال في مجال السفر بهذه المنطقة يشهد نمواً منخفضاً.

وشملت قائمة المتحدثين المشاركين في قمة دعم ريادة الأعمال في مجال السفر والسياحة

على تحديات مختلفة من قبل رواد الأعمال الذين يسعون وراء الحصول على الاستثمارات، مثل مستويات المخاطر وأوقات الانتظار الطويلة للحصول على العائدات. ومع ذلك، يرى المشاركون أن الشركات الناشئة التي لديها قيمة حقيقية قادرة على جذب الداعمين المناسبين.

وسلط المشاركون الضوء أيضاً على الأهمية المتزايدة لتقنيات الذكاء الاصطناعي والويب 3 والعملات الرقمية المشفرة في تأمين الدعم المالي. ورغم أن هذه التقنيات قد تكون نقاط تركيز ثانوية بالنسبة لفعالية رواد الأعمال في مجال السفر، فقد أكد الخبراء على أهمية دمج أحدث الابتكارات في استراتيجيات الأعمال عند تقديم العروض للمستثمرين.

وشدد مارجو كونستانتين من "ماكينزي" على أهمية إيجاد حلول في عقلية المستثمرين والممولين، قائلاً: "إذا نظرنا إلى عملاتنا المهمتين بالاستثمار في السفر والسياحة في الشرق الأوسط، فإن 90% يركزون على مجموعة من المعايير المحدد. ولذلك نحن بحاجة إلى تغيير في توقعات المستثمرين واهتماماتهم لتعزيز ريادة الأعمال في قطاع السفر في المنطقة".

ولدى سؤاله عن أهمية توفير التمويل والاستثمارات للشركات الناشئة في قطاع السفر، أشار الخبراء إلى أن هذا القطاع يشهد نمواً سريعاً، ولكن هناك حاجة إلى بذل المزيد من الجهود لدعم الشركات الناشئة.

وقالت دانييل كيرتس مديرة معرض سوق السفر العربي في منطقة الشرق الأوسط: "يشهد قطاع السفر في هذه المنطقة نمواً في حجم الاستثمار، ولكن من الواضح أنه يمكن القيام بالمزيد لرعاية رواد الأعمال والشركات الناشئة. ورغم أن الخبراء المتحدثون أقرروا بوجود العديد من التحديات في مجال توفير التمويل المطلوب، إلا أنه هناك إمكانات كبيرة للنمو في هذا المجال".

وأشار المتحدثون في القمة إلى أنه يجب التغلب

على تحديات مختلفة من قبل رواد الأعمال الذين يسعون وراء الحصول على الاستثمارات، مثل مستويات المخاطر وأوقات الانتظار الطويلة للحصول على العائدات. ومع ذلك، يرى المشاركون أن الشركات الناشئة التي لديها قيمة حقيقية قادرة على جذب الداعمين المناسبين.

وسلط المشاركون الضوء أيضاً على الأهمية المتزايدة لتقنيات الذكاء الاصطناعي والويب 3 والعملات الرقمية المشفرة في تأمين الدعم المالي. ورغم أن هذه التقنيات قد تكون نقاط تركيز ثانوية بالنسبة لفعالية رواد الأعمال في مجال السفر، فقد أكد الخبراء على أهمية دمج أحدث الابتكارات في استراتيجيات الأعمال عند تقديم العروض للمستثمرين.

وشدد مارجو كونستانتين من "ماكينزي" على أهمية إيجاد حلول تحول في عقلية المستثمرين والممولين، قائلاً: "إذا نظرنا إلى عملاتنا المهمتين بالاستثمار في السفر والسياحة في الشرق الأوسط، فإن 90% يركزون على مجموعة من المعايير المحدد. ولذلك نحن بحاجة إلى تغيير في توقعات المستثمرين واهتماماتهم لتعزيز ريادة الأعمال في قطاع السفر في المنطقة".

ولدى سؤاله عن أهمية توفير التمويل والاستثمارات للشركات الناشئة في قطاع السفر، أشار الخبراء إلى أن هذا القطاع يشهد نمواً سريعاً، ولكن هناك حاجة إلى بذل المزيد من الجهود لدعم الشركات الناشئة.

وقالت دانييل كيرتس مديرة معرض سوق السفر العربي في منطقة الشرق الأوسط: "يشهد قطاع السفر في هذه المنطقة نمواً في حجم الاستثمار، ولكن من الواضح أنه يمكن القيام بالمزيد لرعاية رواد الأعمال والشركات الناشئة. ورغم أن الخبراء المتحدثون أقرروا بوجود العديد من التحديات في مجال توفير التمويل المطلوب، إلا أنه هناك إمكانات كبيرة للنمو في هذا المجال".

وأشار المتحدثون في القمة إلى أنه يجب التغلب

دبي تروج للسياحة الثقافية في سوق السفر العربي

دبي - وام:

صممت وفقاً للمعايير العالمية، تاريخ دبي والإمارات وتراثها وما حققتها من إنجازات نوعية.

كما عرضت الهيئة، "متحف الاتحاد" الذي يوثق قصة تأسيس الدولة، ويحتوي بسيرة الأبناء المؤسسين وما أظهروه من التزام وروح وطنية، ويتيح لزواره فرصة استكشاف تراث الإمارات العريق قبل توقيع وثيقة الاتحاد، والتعرف على التسلسل الزمني لقيام الاتحاد ودستور الدولة وأبرز محطاتها وإنجازاتها، عبر ما يقدمه من معارض وبرامج تفاعلية ومبادرات تعليمية ومقتنيات تشمل مجموعة واسعة من الصور والوثائق المتعلقة بتأسيس الدولة وتوثيق رحلة الاتحاد، ويتميز المتحف بوجود سبعة أعمدة ترمز إلى عدد الأقاليم التي استخدمت في

حرصت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، خلال مشاركتها في النسخة الـ 31 من معرض "سوق السفر العربي 2024" في مركز دبي التجاري العالمي على الترويج لـ "السياحة الثقافية" من خلال استعراضها لمجموعة من أصولها الثقافية والتراثية.

وعرفت الهيئة، جمهور وزوار المعرض بمتحف الشندفة، أكبر متحف تراثي في الإمارات، الذي يسرد حكاية دبي المتعددة ونشأتها ونمط الحياة التقليدية التي كانت سائدة فيها منذ منتصف القرن التاسع عشر حتى سبعينيات القرن العشرين، ويستعرض المتحف عبر 22 جناحاً موزعة على أكثر من 80 بيتاً

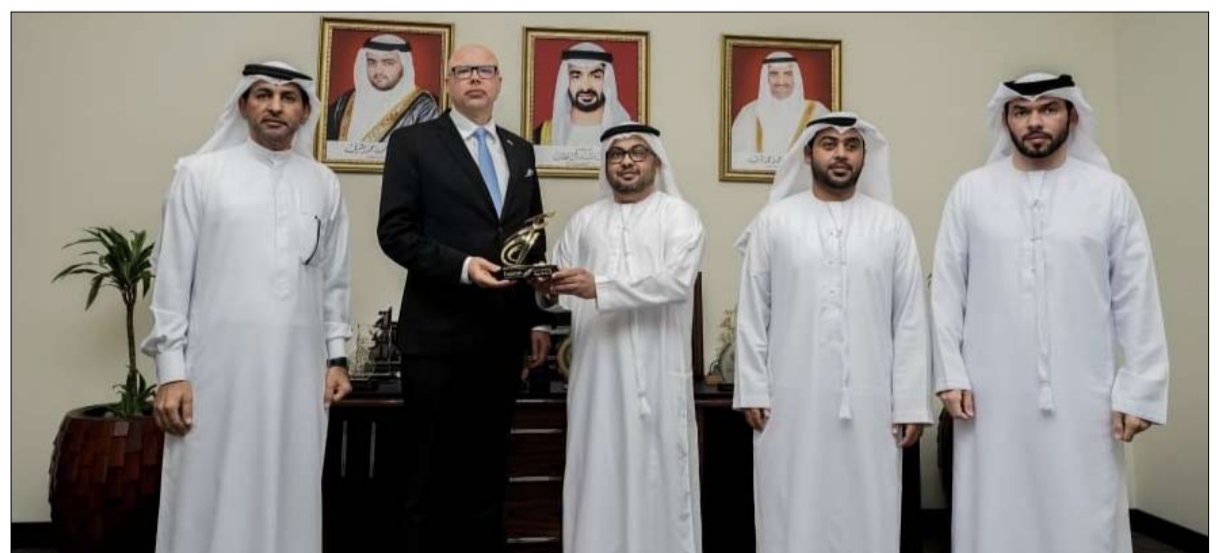


تتمكن أصحاب المواهب المحلية والتعريف بإنجازاتهم، ودعم الصناعات الثقافية والإبداعية في دبي.

في مجلس كبار الشخصيات ضمن السوق، معرضاً ضم 5 أعمال فنية تبرز إبداعات بعض الفنانين الإماراتيين، وذلك بهدف

التوقيع على وثيقة الاتحاد... كما يحتوي على مكتبة ومركز تعليمي وقاعة مؤقته للمعارض. ونظمت الهيئة،

غرفة الفجيرة تبحث العلاقات الاقتصادية مع ليتوانيا



الفجيرة - وام:

أكد سعادة الشيخ سعيد بن سرور الشرقي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الفجيرة، حرص الغرفة على تعزيز علاقات التعاون الاقتصادي والتجاري مع الدول

الشقيقة والصديقة لاسيما مع قطاعات الأعمال والترويج لإمارة الفجيرة من خلال المشاركات في المؤتمرات والمنتديات الاقتصادية والمعارض الإقليمية والدولية واستكشاف أسواق جديدة للمنتجات الوطنية. جاء ذلك خلال استقباله في

مكتبه بمقر الغرفة، سعادة راموناس دافينوبيس سفير جمهورية ليتوانيا لدى الدولة، بحضور سعادة كل من سرور حمد الزهوري نائب رئيس مجلس الإدارة، وطارق محمد الهنائي عضو مجلس الإدارة، وسلطان جميع الهنداسي مدير عام الغرفة. تم خلال

اللقاء، بحث سبل التعاون والتنسيق للتواصل مع سفارة ليتوانيا في إطار دعم وتعزيز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الإمارات وليتوانيا من جهة وإمكانية إقامة شراكات تجارية وصناعية بين أصحاب الأعمال في الفجيرة وليتوانيا من جهة أخرى.



«سبينس» تبدأ تداول أسهمها في سوق دبي المالي بعد طرح عام أولي ناجح

دبي - وام:

رغب سوق دبي المالي أمس بالإدراج الناجح لشركة "سبينس" 1961 هولدينج" بعد أن شهد الاكتتاب العام للشركة، إقبالاً واسعاً من المستثمرين الإقليميين والدوليين من المؤسسات والمستثمرين الأفراد في دولة الإمارات، حيث بلغ إجمالي الطلب نحو 71 مليار درهم.

وتخطى إجمالي طلبات الاكتتاب نسبة 64 مرة لجميع شرائح المستثمرين مجتمعة (باستثناء المستثمر الأساسي)، وهو أعلى مستوى من الطلب وأعلى نسبة تغطية ضمن الاكتتابات العامة الأولية غير الحكومية في سوق دبي المالي خلال السنوات الأخيرة.

واستجابة لمستويات الطلب المرتفعة، تمت زيادة نسبة الطرح لشرحية المستثمرين من الأفراد من 5% إلى 7% من

أسهم الطرح العام. وبعد اختتام اكتتابها الناجح في سوق دبي المالي، بدأت الشركة تداول أسهمها وتم تحديد سعر الطرح النهائي عند 1.53 درهم للسهم الواحد، أي عند الحد الأعلى للنطاق السعري الملن عنه سابقاً، ما يحقق إجمالي عائدات بنحو 1.38 مليار درهم تقريبا، لتبلغ القيمة السوقية للشركة 5.51 مليار درهم عند الإدراج.

وشكل الإدراج الناجح لشركة سبينس، وهو الثاني في سوق دبي المالي خلال العام الجاري، دليلاً ملموساً على قوة ودynamية الأسواق المالية في دبي. ويعكس هذا الإنجاز الجهود المبذولة من قبل سوق دبي المالي، لجذب الاكتتابات الجديدة من القطاع الخاص، وزيادة مشاركة المستثمرين، وتعزيز القطاع المالي في الإمارة والتطوير الاقتصادي في دولة الإمارات عموماً.

وقرر علي سعيد جمعة البواردي رئيس مجلس إدارة شركة سبينس، جرس افتتاح جلسة التداول في سوق دبي المالي، بحضور سعادة هلال المري رئيس مجلس إدارة سوق دبي المالي، وحامد علي الرئيس التنفيذي لسوق دبي المالي وناسدك دبي، إلى جانب أعضاء مجلس إدارة سبينس وإدارتها ومجموعة من المسؤولين الآخرين. وأعرب البواردي، عن سعادته في أن يتم إدراج أسهم الشركة في سوق دبي المالي، وتوفير فرصة للمستثمرين ليكثفوا جزءاً من خطط النمو المستقبلية.

وأكد سونيل كومار الرئيس التنفيذي لشركة سبينس أن الإقبال القوي الذي حظي به الاكتتاب العام الأولي، الذي شهد أعلى مستوى من الطلب على الاكتتاب العام الأولي غير الحكومي في سوق دبي المالي في السنوات العشر الأخيرة، يعكس مدى جاذبية العرض الاستثماري.



مشاركة مميزة لإمارة عجمان في قمة «AIM» للاستثمار 2024

دبي - الفجر

أكد سعادة ماهر طارش عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان، أن مشاركة غرفة عجمان وعدد من الجهات الحكومية والصرفية في قمة «AIM» للاستثمار 2024 يعكس الجهود المبذولة لتعزيز مكانة عجمان على خارطة الأعمال والاستثمار إقليمياً وعالمياً، بالإضافة إلى توافر منصات تجمع كبار المسؤولين وخبراء الاقتصاد وقادة الأعمال لتبادل الخبرات والأفكار وأفضل الممارسات وفرص نمو حجم التجارة البينية.

موضحاً أن المشاركة تأتي ضمن خطة غرفة عجمان لتعزيز حضورها الدولي في الحافل العالمية بهدف تطوير شبكة علاقات اقتصادية عالمية متعددة تدعم فرص النمو وتطوير الأعمال والترويج للإمارة كوجهة مثالية للاستثمار. ويضم جناح غرفة عجمان للشارك في القمة العالمية "دائرة الأراضي والتنظيم العقاري" عجمان، منطقة عجمان الحرة، مصرف عجمان، ومركز عجمان لريادة الأعمال التابع لغرفة عجمان. من جانبه أكد على راشد الكيتوب المدير التنفيذي لقسم الدعايات وتنمية الاستثمارات في غرفة عجمان، أن جناح غرفة عجمان والجهات الشاركة تحت مظلة الغرفة حرصوا على تعزيز التواصل مع قادة الأعمال والشاركين في القمة لاستكشاف سبل تعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري، كما تم الترويج لحفلات الاستثمار والفرص المتاحة في إمارة عجمان "الصناعية، التجارية، السياحية، الخدمية، الصحية، التعليمية، العقارية، البناء والتشييد، وغيرها من القطاعات".



الشركات الناشئة واليونيكورن في صدارة نقاشات قمة «AIM» للاستثمار

أبوظبي - وام

شهدت فعاليات قمة «AIM» للاستثمار 2024، المنعقدة حالياً في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، تنظيم سلسلة من الجلسات النقاشية والحوارية ضمن محور الشركات الناشئة واليونيكورن، قدم خلالها المتحدثون من الخبراء وقادة الصناعة مجموعة من الأفكار والرؤى الاستراتيجية التي سلطت الضوء على أبرز مقومات الاستثمار الناجح والفرص التحولية التي توفرها هذه الشركات في مختلف القطاعات. ويعد محور الشركات الناشئة واليونيكورن، والذي يحمل هذا العام شعار "التوجه إلى المستقبل: 2024، العام الذي سيشهد انعاشاً للشركات الناشئة واليونيكورن"، أحد المسارات الرئيسية ضمن أجندة القمة لهذا العام التي شارك فيها نخبة من المتحدثين والخبراء في مجالات الذكاء الاصطناعي والروبوتات والنسج المتصلب، الذين ركزوا على التحديات والحلول المبتكرة والفرص الاستثمارية التي توفرها الشركات الناشئة وشركات اليونيكورن في مناطق مختلفة حول العالم. وسلطت جلسة "شركات اليونيكورن وصناعة التنقل في الشرق الأوسط" التي أدارها محمد نجاتي الضوء على المشهد المتطور لشركات اليونيكورن وصناعة النقل في منطقة الشرق الأوسط، بحضور كل من محمد عزت، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة بوسطة للخدمات اللوجستية، وسلمان بن محمد السبياني، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة موري، ومنع خالد عسافي من شركة فينتشر كابيتال لإدارة الثروات الهئية، وفضل هلال، الرئيس التنفيذي لشركة أملا، الذين شاركوا الحضور تجاربهم وخبراتهم. وقال فيصل هلال: "أن نتيج وتصيب بطلا في سوقك أمر ضروري، توفر الأسواق الصغيرة منافسة أقل، ولكنها تقدم فوائد كبيرة، ومع ذلك، يتطلب تحقيق هذه الفوائد تحليلاً مالياً شاملاً".

شراكة بين AIM و «كانوبي ساندرز» لإنشاء مركز عالمي للمؤتمرات والمعارض في كمبوديا

أبوظبي - وام

أعلنت مؤسسة AIM العالمية، منصة الاستثمار الرائدة عالمياً، عن توقيع مذكرة تفاهم مع شركة كانوبي ساندرز للتطوير العقاري بهدف تعزيز التعاون الاستثماري المشترك مع كمبوديا. وتهدف المذكرة الموقّعة، على هامش فعاليات قمة AIM للاستثمار 2024 التي تُعقد حالياً في أبو ظبي، إلى تعاون الطرفين في تنفيذ مشروع مشترك لإنشاء مركز دولي للمؤتمرات والمعارض في منطقة "خليج الأزواء" بمدينة سيهانوكفيل، حيث يُعد هذا المشروع من أبرز المشاريع الاستثمارية التي تستهدفها AIM العالمية وشركة كانوبي ساندرز في كمبوديا. وبموجب الاتفاقية، سيعمل الطرفان معاً على إنشاء مركز متطور بتصميم عصري، يجذب الفعاليات والمعارض الدولية إلى الموقع المخصص الذي تبلغ مساحته 11 هكتاراً، مما سيسهم في تعزيز النمو الاقتصادي والتنمية الإقليمية في المنطقة. وتشكل قمة AIM للاستثمار منصة استثمارية بارزة في الشرق الأوسط، تركز أعمالها على تعزيز فرص الاستثمار الأجنبي المباشر وبناء مدن المستقبل ودعم أعمال الشركات الصغيرة والمتوسطة.

قمة «AIM» للاستثمار 2024 تسلط الضوء على الاستثمار في آسيا وأوروبا

الحاصل على درجة الزمالة في المعهد الكوري للسياسات الاقتصادية الدولية، والذي يبن خلالها الهدف الأساسي للمعهد، وهو المساهمة في السياسات الاقتصادية الدولية الفعالة لكوريا الجنوبية.

وسلط النقاش الضوء على الانعكاسات الكبيرة للتوجهات العالمية، وسبل تعزيز جسور التجارة بين كوريا والشرق الأوسط.

وفيما يتعلق بالتعاون المستقبلي، أكدت النقاشات الدائرة خلال الجلسة على أهمية تسريع عملية التحول إلى مصادر طاقة متجددة باعتبارها ضرورة جوهريّة لتحقيق ما بعد النفط، لا سيما مع ظهور سلاسل توريد الهيدروجين وجمع الكربون وتخزينه والغاز الطبيعي المسال كمجالات رئيسية في قطاع الطاقة.

كما تضمنت الجلسة اقتراحاً بالتعاون في قطاعات وسائل الدفع الرقمية والذكاء الاصطناعي والروبوتات والصناعات الذكية والترقيّة والآثار الرقمية كمجالات للتركيز في المستقبل.

وشارك في جلسة نقاشية بعنوان "إطلاق إمكانات آسيا: تسييق الاستدامة وتطوير التكنولوجيا من أجل التنمية الاقتصادية"، نخبة بارزة من المتحدثين ضمت كلا من ريوكا إيم ويراكوني، المدير العام لمجلس الاستثمار في سريلانكا، وإيفارست كاغاتان، المدير التنفيذي ومستشارة ترويج الاستثمار في مجلس الاستثمارات الفلبينية، وويرات تاسارنججاناساكو، نائب الأمين العام لمجلس الاستثمار في تايلاند، وإنجياتار، المدير العام مستشار المدير العام لوكالة الاستثمار والتجارة التابعة لسفارة منغوليا في مونتريال، رئيس الاستثمار الرقمي مؤسسة الاقتصاد الرقمي الماليزية.

وخلال الجلسة، شهد جوناثان وونغ، رئيس قسم الابتكار والشرايع والاستثمار في فرع التجارة والاستثمار والابتكار في اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لآسيا والمحيط الهادئ التابعة للأمم المتحدة، على أهمية معالجة فجوة الاستثمار في أهداف التنمية المستدامة، وسلط الضوء على جاذبية آسيا والمحيط الهادئ للاستثمار بسبب اقتصاداتها المرنة وفرصها الوفيرة.



كارميانا بولبولوك، الرئيس التنفيذي لمجموعة بيزموسيس، ومروان العجلة، مدير إدارة ترويج ودعم الاستثمار لكتب الاستثمار في الشارقة، وبول هولنوس، الرئيس المؤسس لمجلس التعاون للمحيطات، وكريرا فرحات، مدير التعاون الدولي في وزارة الاستثمار والاتقائيّة في البلدان النامية. وناقش مروان العجلة استراتيجية الشارقة التي تتماشى مع الأجندة الوطنية لدولة الإمارات، والتي تركز على الاستدامة والصناعة المتقدمة، متطرقاً إلى الموقع الاستراتيجي الذي تمتع به إمارة الشارقة ونجاحها في استقطاب الاستثمار الأجنبي المباشر، مما أدى إلى توفير العديد من فرص العمل وأشادت كارميانا بولبولوك بدور النموذج المتبع في دولة الإمارات والمتمثل بالتعاون بين القطاعين العام والخاص في استقطاب الاستثمار الأجنبي المباشر.

وشهد المنتدى أيضاً انعقاد جلسة بعنوان "السياسة الاقتصادية الدولية الكورية تجاه الشرق الأوسط"، والتي قدمها المعهد الكوري للسياسات الاقتصادية الدولية "KIEP" وأدارها الدكتور موسو كانغ،

والتجاري في السفارة الهولندية في مصر، والدكتور بالايه كيشنور، رئيس قسم الحاسبة والتمويل في جامعة ميدلسكس دبي، سلط خلالها الضوء على حقيقة أن البلدان التي تتمتع باقتصادات قوية تمثل قوة جذب لتدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر.

وقال الدكتور كيشنور إنه على الرغم من الانخفاض الذي شهده الاستثمار الأجنبي المباشر عام 2020 في أعقاب جائحة كوفيد-19، فإن الأسواق الناشئة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، لا سيما في دولة الإمارات والمملكة العربية السعودية وقطر، ما زالت تواصل استقطاب الاستثمارات الأجنبية.

ولفتت عزيزة شعت إلى التحديات التي تواجه الاستثمار الأجنبي المباشر في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، كصعوبة ممارسة الأعمال التجارية والعقبات البيروقراطية، وبالرغم من هذه التحديات، فقد أعرب المشاركون عن تفاؤلهم بشأن مستقبل الاستثمار الأجنبي المباشر في هذه المنطقة.

وتناولت الجلسة التي حملت عنوان "الاستثمار الأجنبي المباشر في المنطقة" من آثار التغيير المناخي "أهمية الاستثمارات المستدامة في البلدان النامية وتضمنت مشاركة متحدثين بارزين،

دولة الإمارات، سلط ماسيموفالسيوني، رئيس شؤون المزايا التنافسية في مكتب أبوظبي للاستثمار، الضوء على النهج المبتكر الذي تتبنيه دولة الإمارات في مواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، مؤكداً مكانة الإمارات كوجهة رئيسية يقصدها المستثمرون الأجانب الباحثون عن بيئة استثمارية مستقرة واقتصاد مزدهر، وعزا ذلك إلى استراتيجية النمو والتنوع الواضحة التي وضعها القيادة الرشيدة إلى جانب الجهود المبذولة في دعم وتنفيذ الاتفاقيات التجارية وتطوير البنية التحتية.

وهدد على أهمية البنية التحتية والطلب المحلي وفرص التصدير، إلى جانب الاستقرار الجيوسياسي، كعوامل رئيسية في استقطاب الاستثمار الأجنبي المباشر، مؤكداً أهمية الهياكل وريادة الأعمال والتعليم بوصفها عناصر تحقيق النجاح في الدولة.

وتناولت الجلسة النقاشية التي حملت عنوان "إطلاق العنان لقوة الاستثمار السدّام" التوجهات الحالية لتحفيز النمو الاقتصادي واستقطاب المستثمرين. فيما تضمنت الجلسة نقاشات أجراها كل من عزيزة شعت، المستشار الاقتصادي



وقال وليد فرغل إن إطلاق الدراسة التصورية لوكالات ترويج الاستثمار، يشكل خطوة مهمة في توسيع نطاق قدرات وكالات ترويج الاستثمار في جميع أنحاء العالم.

وأكد إسماعيل ارشاهين المدير التنفيذي والرئيس التنفيذي للرابطة العالمية لوكالات ترويج الاستثمار، أهمية التعاون في إجراء هذه الدراسة، مشيراً إلى التركيز على فهم توقعات كل من

الإطار النظري والمفاهيمي وقدمت مقارنة تصورية ومنهجية لما يمكن أن تقوم به هذه الوكالات. وسلط الضوء على دور وكالات ترويج الاستثمار في جذب الاستثمارات، ودفع عجلة النمو الاقتصادي وتعزيز التنمية، مشدداً على ضرورة التقييم المستمر وتعزيز قدرات وكالات ترويج الاستثمار لتلبية احتياجات المستثمرين المتطورة والديناميات العالمية.

ارشاهين المدير التنفيذي والرئيس التنفيذي للرابطة العالمية لوكالات ترويج الاستثمار، وستيفان كراتزش رئيس الفريق في منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية.

وأكد وليد فرغل، المدير العام لمؤسسة "AIM" العالمية، في كلمته الافتتاحية، أهمية الدراسة التصورية في تعزيز قدرات وكالات ترويج الاستثمار في جميع أنحاء العالم، حيث تناولت

قمة AIM للاستثمار تطلق دراسة حول تمكين وكالات ترويج الاستثمار بالبيانات الرئيسية

المستثمرين ووكالات ترويج الاستثمار. وهدد على قدرة الدراسة الاستقصائية على تكييف خدمات وكالات ترويج الاستثمار لتلبية احتياجات المستثمرين بفعالية، وتعزيز فعالية وكالة ترويج الاستثمار ودعمها للمستثمرين على الصعيد العالمي، وقال : معاً يمكننا إحداث فرق في الخدمات التي نقدمها للمستثمرين في جميع أنحاء العالم.

وسلطت ستيفان كراتزش، الضوء على أهداف الدراسة الاستطلاعية ومنهجيتها، مؤكداً تركيزه على الرقمنة والتكيف مع الاتجاهات الناشئة، ونوه إلى تقرير العام الماضي، الذي كشف عن وجود فجوة ملحوظة في الرقمنة بين وكالات ترويج الاستثمار. وهدد على أهمية الدراسة الاستقصائية في تتبع التغييرات بمرور الوقت وضمان الدعم المناسب والفعال، وقال : نهدف إلى إنشاء منصة تسهم في توليد وجذب

«منتدى بريكس + للأعمال» يناقش في قمة AIM الديناميكيات الاقتصادية العالمية واستراتيجيات

أبوظبي - وام

أهمية القمة في تعزيز التعاون الدولي وصياغة استراتيجيات الاستثمار والعلاقات الدولية في استقطاب الاستثمار الأجنبي المباشر وتعزيز النمو الاقتصادي. من جانبه، تطرق رومان شيخوتديفوف، نائب رئيس وزراء جمهورية تاتارستان، إلى أهمية استقطاب الاستثمارات الأجنبية، والعديد من القطاعات المتنوعة بما في ذلك قطاعات النفط والزراعة وتكنولوجيا المعلومات والسياحة. وتحدث شيخوتديفوف عن مكانة جمهورية تاتارستان كحاضنة مزدهرة وداعمة للشركات الناشئة، كما أكد على أهمية المتدنيات العالمية كقمة AIM المنتديات العالمية التي تسهّل عملية تكوين الشركات. بدوره، أكد سيرغي

كاتيرين، رئيس مجلس أعمال مجموعة بريكس في الاتحاد الروسي، على الدور الذي لعبته زيادة التبادلات التجارية والتعاون بين الدول الأعضاء لمجموعة بريكس في إيجاد العديد من الفرص الاقتصادية الجديدة. كما أشار السيد كاتيرين إلى مدى أهمية استقطاب الاستثمارات الأجنبية في تكوين منافسة مفيدة، ما يعود بالنفع في نهاية المطاف على جميع الدول الأعضاء. كما أكد شون الشريك المؤسس لشركة سيليكون هاربور كابيتال للاستثمار في الصين، على الدور المحوري الذي تلعبه التكنولوجيا في تشكيل المشهد الاقتصادي العالمي منوهاً بالمكانة الريادية للصين في قطاع التكنولوجيا

شارك خبراء بارزون من "منتدى مجموعة بريكس للأعمال" في قمة AIM للاستثمار 2024، التي تُعقد حالياً في مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يعد المنتدى أحد أهم الفعاليات المحورية التي تعقد على هامش القمة.

وترأس ألكساندرا بورمان جلسة ناقشت مجموعة من القضايا والمواضيع المتعلقة بالديناميكيات الاقتصادية العالمية والعلاقات التجارية بين الدول الأعضاء في مجموعة بريكس وشركائها.

وأكد داوود الشيزاوي، رئيس مؤسسة AIM العالمية،



المستثمرين.

منوعات العمل

29

موانئ دبي العالمية تفوز بجائزتين في مجال الاستدامة

•• دبي-وام:

فازت مجموعة موانئ دبي العالمية "دي بي ورلد"، بجائزتين جديدتين في حفل توزيع جوائز مؤسسة "سيل" للاستدامة الأعمال لعام 2024، والتي تكرم الشركات في مجالات الاستدامة والإنجاز البيئي والقيادة، وتركز على الابتكار والالتزام بالممارسات المستدامة. شملت جوائز مؤسسة "سيل" للاستدامة علامات تجارية مشهورة وشركات ناشئة عالية النمو وشركات في طور التقدم. وتم منح جائزة المبادرات البيئية إلى "دي بي ورلد سانتوس" لإعادة استخدام مواد النفايات في إنتاج الطاقة، بدلا من رميها في مكب النفايات. كما تم تكريم مجموعة موانئ دبي العالمية لتطويرها نظام "بوكس باي" (BOXBAY)، وتقدم هذه الجائزة للاحتفاء بالابتكار المستدام حيث استطاع نظام "بوكس باي" تغيير الطريقة التي يتم بها تخزين الحاويات وتنظيمها ونقلها، مما يقلل بشكل كبير من تأثير انبعاثات الكربون في محطات الحاويات. وقال سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية "دي بي ورلد" إن الفوز بجائزة المبادرات البيئية في "دي بي ورلد سانتوس" في البرازيل، بعد إنجاز إعادة استخدام النفايات بنسبة 100%، يعتبر تطورا لافتا يؤكد التزام مجموعة موانئ دبي العالمية بالإدارة المسؤولة لنفاياتها من خلال اعتماد مبادئ الاقتصاد الدائري والتصميم الذكي. وأضاف: "أن الفوز بجائزة الابتكار المستدام لتطوير تقنية "بوكس باي"، يمثل تأكيدا على جهود المجموعة في إحداث تحولات كبيرة في مجال الخدمات اللوجستية بموانئ الحاويات لتحقيق درجات أعلى من الكفاءة والاستدامة.

سوق السفر العربي يستعرض المواهب المحلية والعالمية في تجارب الضيافة والفندقة

•• دبي-وام:

استعرض عدد من الخبراء وممثلي العلامات التجارية العالمية في قطاع الفندقة والضيافة، موضوعات التميز والتنافسية والأصالة في قطاع السفر الفاخر بمنطقة الشرق الأوسط، وذلك خلال معرض سوق السفر العربي 2024، الذي اختتم فعالياته أمس في مركز دبي التجاري العالمي. وأوضح المشاركون في جلسة "الاستوى التالي من الرفاهية... كيف تميز حقا في سوق تنافسي"، أن العلامات التجارية التجارية الأكثر نجاحا في مجال الضيافة الفاخرة تقوم بتزويد فنادقها بالفن والموسيقى والمأكولات المحلية، فضلا عن توفير الفرص لمواهب الطهي المحلية، بدلا من محاولة تكرار مظاهر الضخامة عبر مواقع متعددة، مؤكداً على الدور الرئيسي للتوظيف والاحتفاظ بالفضال في إنشاء فرق مجهزة لتلبية التوقعات وتجاربها من خلال الخدمات المتخصصة للزوار.

15 مليون درهم قيمة ضبطيات العلامات التجارية المقلدة في رأس الخيمة

•• رأس الخيمة-وام:

عاجلت دائرة التنمية الاقتصادية في رأس الخيمة 14 شكوى لعلامات تجارية عالمية خلال الربع الأول من العام الجاري، حيث بلغ عدد المنتجات المقلدة التي ضبطت وصودرت 5212 قطعة، ما يعادل بقيمتها الأصلية 14.947.380 درهم. وجاءت الإكسسوارات والأحذية والحافظ على رأس قائمة المصادرات، يليها الساعات اليدوية والمحافظ المألوية وأوشحة الرأس النسائية "الشيل"، وأخيرا الإكسسوارات الخاصة بالهواتف المتنقلة. تأتي هذه الحملة في إطار تعزيز البيئة الاقتصادية الآمنة في الإمارة وحماية العلامات التجارية من الانتهاك والمنتجات المقلدة. وقال فيصل عليون مدير إدارة الرقابة والحماية التجارية إن الفريق الرقابي يتولى مراقبة الأسواق وتنفيذ سلسلة من الحملات التوعوية والتثقيفية ومتابعة شكاوى التجار والمستهلكين وأصحاب العلامات التجارية، لافتا إلى ضرورة التأكد من جودة المنتجات والفروقات الطفيفة التي تميز المنتج الأصلي من المنتج المقلد.



طيران الإمارات تعزز شراكتها مع موريشيوس وأوغندا لدعم السياحة الوافدة

•• دبي-وام:

موريشيوس للترويج السياحي. وفي تحالف استراتيجي ناجح يعود تاريخه إلى عام 2012، التزمت طيران الإمارات وهيئة الترويج السياحي في موريشيوس بمبادرات مشتركة تهدف إلى الترويج للسياحة في موريشيوس، حيث تعمل الناقلة منذ عام 2002 وتشغل حاليا رحلتين يوميا بطائرات A380. ومنذ بدء هذه الشراكة، دأبت طيران الإمارات على دعم السياحة الوافدة إلى الجزيرة وساهمت في نمو الاقتصاد السياحي والتجارة في موريشيوس من خلال خدمات الركاب والشحن. وفي عام 2023، تم تسجيل نحو 1.3 مليون سائح قادم إلى موريشيوس، حيث تلعب طيران الإمارات دورا رئيسا في نقل الزوار إلى الجزيرة. وقال أحمد خوري "نفتخر طيران الإمارات بمواصلتنا خدمة موريشيوس منذ العام 2002 والاضطلاع بدور حيوي في تحقيق الأهداف السياحية للبلاد من خلال شراكتنا مع هيئة موريشيوس للترويج السياحي، وسيسهم تشغيل رحلتين يوميا بطائرات A380، في تمكيننا من نقل ما يصل إلى ألف سائح يوميا إلى الجزيرة، ونأمل أن نواصل إحداث تأثير إيجابي على اقتصاد السياحة في البلاد، فيما يؤكد التزامنا بمواصلتنا الجهود لترويج الوجهة لعملائنا العالميين". وأعرب أرفيند بوندون، مدير هيئة الترويج السياحي في موريشيوس عن مسعاده بتجديد الشراكة مع طيران الإمارات، وقال إنهم وصول الناقلة إلى موريشيوس في تعزيز قطاعا السياحي من خلال فتح السوق الإماراتي والسماح لنا بالوصول إلى أسواق روسيا وأوروبا الشرقية والشرق الأوسط. وأضاف أنه من خلال مركزها في دبي الذي يصل إلى 140 وجهة، توفر طيران الإمارات أيضا اتصالا عالميا بالجزيرة، ونحن واثقون في قدرة الناقلة على تقديم خدمة استثنائية، وتتطلع إلى تعزيز سبل التعاون المشترك.

من جهة أخرى، أبرمت طيران الإمارات مذكرة تفاهم مع هيئة السياحة الأوغندية بهدف جذب مزيد من السياحة الوافدة وتعزيز أعداد الزوار إلى أوغندا.



القمة العالمية لطاقة المستقبل تعزز أطر التعاون المحددة في مؤتمر الأطراف كوب 28

•• أبوظبي-الفسج:

إلى 150 جلسة حيوية، شارك فيها أكثر من 350 متحدثا بارزا.

كشفت الجهات المنظمة للقمة العالمية لطاقة المستقبل في أبوظبي عن النجاح الثلاث الذي حققته الدورة الأخيرة من العالمية، الأضخم في تاريخ القمة الذي يمتد إلى 16 عاما، والتي استمرت لثلاثة أيام خلال الشهر الماضي، على الرغم من الحالة الجوية الاستثنائية التي شهدتها مختلف أرجاء دولة الإمارات. وتسلط الأرقام القياسية للفعالية الضوء على أهمية التغيير العاجل في القطاع، وتساعد على تعزيز أطر التعاون التي تم تحديدها قبل ستة أشهر في مؤتمر الأطراف كوب 28 في دبي. واستضافت "مصدر" الدورة 16 مركز أبوظبي الوطني للمعارض بين 16 و18 أبريل الماضي، وعلى الرغم من الظروف الجوية الصعبة، استقطبت الفعالية أكثر من 16 ألف زائر من 106 دول مختلفة، لاستكشاف أحدث الابتكارات من أكثر من 450 جهة عارضة، مما يمثل زيادة بنسبة 22% عن دورة العام الماضي. وازداد عدد الدول المشاركة إلى أكثر من 60 دولة، بالإضافة إلى 9 أجنحة وطنية بزيادة بنسبة 53%. كما وصلت مساحة العرض إلى 35 ألف متر مربع، بزيادة 12% عن عام 2023.

وشهد برنامج التبادل المعرفي الشامل إضافة ثلاثة منتديات جديدة حول التمويل الأخضر والتنقل الكهربائي وضبط معدل ارتفاع حرارة الأرض عند 1.5 درجة مئوية، إلى جانب خمسة مؤتمرات ركزت على مواضيع النفايات البيئية والطاقة الشمسية والمياه والطاقة النظيفة والمدن الذكية والمناخ والبيئة، بالإضافة إلى قمة الهيدروجين الأخضر التي استضافتها مصدر، ليصل عدد الجلسات الإجمالي

أجندة تعزيز التمويل الأخضر، استضافت قمة التمويل الأخضر

هذا العام الإطلاق الرسمي لتقرير توقعات الطاقة الشمسية لعام 2024، الصادر عن جمعية الشرق الأوسط لصناعات الطاقة الشمسية، والذي يسلط الضوء على المساهمات المتنامية للطاقة الشمسية في تحويل قطاع الطاقة ضمن منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويشير التقرير إلى أن الطاقة الشمسية في العالم، حيث تساهم بعض الدول الأعضاء في الجمعية في توفير معدل إشعاع شمسي يتجاوز 2,000 كيلوواط ساعي لكل متر مربع سنويا. كما سلط التقرير الضوء على زيادة قدرة الطاقة الشمسية في المنطقة بنسبة 2% في عام 2023، فضلا عن أن مزيج توليد الطاقة الحالي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لا يزال أقل بكثير من المستويات المطلوبة لاستبدال نسبة 87% التي يساهم بها الوقود الأحفوري.

وشهدت القمة إطلاق مشروع "التعاون الأوروبي-الخليجي للنحول الأخضر" الذي يهدف إلى توفير منصة مشتركة لتبادل أفضل الممارسات والخبرات بين الاتحاد الأوروبي والجهات المعنية في منطقة الخليج العربي. كما يشجع المشروع على اعتماد السياسات والتقنيات التي تدعم التحول الأخضر في منطقة الخليج العربي، بالإضافة إلى تعزيز بيئة أعمال مواتية للتعاون بين شركات التكنولوجيا الخضراء في الاتحاد الأوروبي ونظيراتها في منطقة الخليج العربي.

الاستفادة من الابتكار: عرضت العديد من الشركات الناشئة خلال القمة منتجاتها وحلولها مبتكرة المتعلقة بالاستدامة في جميع المساحات المخصصة، بما يشمل منطقة ابتكار الهيدروجين الأخضر ومنطقة الابتكار



الجديدة جلسة حوارية حول التحديات التي تواجه الاستثمار في مشاريع الطاقة المتجددة وتطويرها. وقدم ماركو فان ويبرين هوجرفورست من منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية، الداعمة لتحليلات ورؤى الصناعية، صندوقا جديدا للأسهم العالمية، صندوقا جديدا للأسهم الخاصة يهدف إلى تحقيق النجاح المالي إلى جانب إحداث تأثير إيجابي على البيئة والمجتمع ضمن مشاريع منخفضة الكربون في باكستان. وقال هوجرفورست: "تمثل القمة بما تضمه من حضور متميز ومؤثر المكان الأنسب لإطلاق أول صندوق منخفض الكربون للأسهم الخاصة في باكستان، والذي يهدف إلى ردم الفجوة بين مجال تمويل الشركات الناشئة في باكستان والأدوار التحفيزية لشركاء التنمية مثل الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ومنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية وشراكة الطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة والشبكة الاستشارية للتمويل الخاص، والتي تلعب دورا مهما في تحقيق ذلك".

تفاصيل التعاون والبيانات، شهدت القمة العالمية لطاقة المستقبل

ضمن مشروع مشترك بين «مصدر» و«إيبردولا»

تركيب أول توربينة رياح في محطة «إيغل بحر البلطيق» لطاقة الرياح البحرية

•• برلين-الإمارات-الفسج:

أعلنت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر" الرائدة عالميا في مجال الطاقة المتجددة، وشركة "إيبردولا" الرائدة عالميا في مجال الطاقة النظيفة، عن تركيب أول توربينة رياح في مشروعهما المشترك محطة "إيغل بحر البلطيق" لطاقة الرياح البحرية التي ستضم 50 توربينة رياح، وتبلغ قدرتها الإجمالية 476 ميجاواط. وبالتعاون مع شركة "فيستاس"، سيتم نقل التوربينات المتبقية إلى موقع البناء البحري خلال الأشهر القادمة ليتم تركيبها باستخدام سفينة رافعة متخصصة بتثبيت توربينات الرياح وفي مملكة لشركة "فرد أولسن ويندكارير". وسيتم أعمال الإنشاء في محطة "إيغل بحر البلطيق" التي تقام في بحر البلطيق بألمانيا وفق الجدول الزمني المحدد لتكون جاهزة للتشغيل في أواخر عام 2024، حيث ستوفر الكهرباء بالاعتماد على الطاقة المتجددة لنحو 475 ألف منزل، وتساهم بدعم عملية التحول في قطاع الطاقة الألماني. وفي هذه المناسبة، قال فيليب مونتيرو، الرئيس التنفيذي لشركة "إيبردولا"



ألمانيا: "بدأت معالم محطة "إيغل بحر البلطيق" في بحر البلطيق بألمانيا تظهر مع تركيب أول توربينة رياح لتكون بمثابة بداية المرحلة النهائية من أعمال إنشاء المحطة التي يتوقع أن تدخل حيز التشغيل في أواخر هذا العام. وأتوجه بالشكر لكافة أعضاء فريق العمل على جهودهم الكبيرة وأداءهم المتميز. ويفضل دعم شركة "فيستاس" وشركائنا في "مصدر"، نحن واثقون من إتمام عمليات الإنشاء بنجاح. ومع تشغيل محطة "إيغل بحر البلطيق" التي تعد ثاني محطة لطاقة الرياح البحرية لشركة "إيبردولا" ألمانيا، في بحر البلطيق، تواصل الشركة نموها ودورها المهم بدعم عملية التحول في قطاع الطاقة الألماني. من جهته، قال حسين المير، مدير إدارة مشاريع طاقة الرياح البحرية العالمية في "مصدر": "سعدنا بإنجاز هذه الخطوة المهمة بالتعاون مع شركائنا في "إيبردولا" و"فيستاس" ضمن مساعيها لاستكمال إنشاء مشروع محطة "إيغل بحر البلطيق" لطاقة الرياح البحرية، وذلك في إطار التزام "مصدر" بدعم تطوير مشاريع طاقة الرياح البحرية حول العالم. وسوف توفر هذه المحطة طاقة نظيفة ومتجددة لمئات آلاف المنازل، فضلا عن مساهمتها في الحد من الانبعاثات الكربونية ودعم عملية التحول في قطاع الطاقة الألماني. وتتطلع إلى دخول المشروع حيز التشغيل في الأشهر القادمة، وتحقيق فوائد ملموسة للمجتمع المحلي، وتقديم حل مبتكر في مجال الطاقة المستدامة".

بمشاركتها في هذا المشروع، ونؤمن ثقة شركائنا في تقنيتنا وتعاونهم المتمر معنا منذ بداية المشروع" وستضم محطة "إيغل بحر البلطيق" لطاقة الرياح البحرية 50 توربينة رياح من طراز (فيستاس V147) بقدرة 9.5 ميجاواط لكل توربينة، ويبلغ قطر كل توربينة 174 مترا ويبلغ ارتفاع محورها 107 أمتار.

ويبلغ طول شفرات التوربينة المجهزة 85 مترا، وقد تم تصميمها لتوفر فعالية عالية في ديناميكية الهواء وتخفيف الأحمال. ويصل ارتفاع التوربينات النهائية إلى 194 مترا. وتعتبر السفينة الرافعة "بلو ترن" التي تتحول في قطاع الطاقة الألماني، وتتطلع إلى دخول المشروع حيز التشغيل في الأشهر القادمة، وتحقيق فوائد ملموسة للمجتمع المحلي، وتقديم حل مبتكر في مجال الطاقة المستدامة". من جانبه، قال نيلز دي بار، رئيس شركة "فيستاس" شمال ووسط أوروبا: "يمثل تركيب أول توربينة رياح في محطة "إيغل بحر البلطيق" إنجازا مهما يعكس جهود كافة الشركاء في دعم تحقيق أهداف ألمانيا بتوفير مصادر طاقة نظيفة وآمنة في منطقة بحر البلطيق. وتفخر "فيستاس"



عززت طيران الإمارات شراكتها مع هيئة موريشيوس للترويج السياحي ومجلس السياحة الأوغندي، لدعم حركة السياحة الوافدة عبر شبكتها لكل من البلدين. وأبرمت الناقلة اتفاقية الشراكة خلال سوق السفر العربي، حيث اختتمت مشاركة حفل بالاتفاقيات والاجتماعات مع شركاء الصناعة والتجارة. وأكدت طيران الإمارات مواصلة دعم موريشيوس من خلال تجديد شراكتها مع هيئة موريشيوس للترويج السياحي. ولقغ مذكرة التفاهم أحمد خوري، نائب رئيس أول العمليات التجارية لغرب آسيا والمحيط الهندي في طيران الإمارات، وأرفيند بوندون، مدير هيئة موريشيوس للترويج السياحي، بحضور عادل الرضا، نائب الرئيس والرئيس التنفيذي للعمليات في طيران الإمارات، ونبييل سلطان، النائب التنفيذي للرئيس لبيعات المسافرين والإدارة الدولية في طيران الإمارات، ودونالد باين، رئيس مجلس إدارة هيئة

.. أبو ظبي - وام:

ينظم متحف اللوفر أبوظبي سلسلة من المعارض المتميزة التي ستجذب عشاق الفن وخبراء الثقافة من شتى أنحاء العالم. ومن خلال مجموعة من الموضوعات المتنوعة، وعبر التعاون المشترك بين المتحف وشركائه، ستسلط مجموعة المعارض المقرر إقامتها خلال موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥ الضوء على الجهود المتميزة التي يبذلها المتحف لرعاية الحوار الفني وحرصه على تعزيز الشعور بتقدير الثقافات العالمية. وإلى جانب المعارض، يعتزم المتحف تنظيم مجموعة من البرامج والمشاريع المتميزة التي من شأنها إثراء تجربة الزوار.

اللوfer أبو ظبي يكشف عن ثلاثة معارض للموسم المقبل

اللوfer أبو ظبي، وخروج هذه القطعة من متحف اللوفر يعد لحظة تاريخية، وهو ما يمنح الزوار في دولة الإمارات الفرصة لتقدير المهارة الفنية والحرفية الكبيرة المستخدمة في صناعتها وكذلك أهميتها التاريخية. يعتزم المتحف خلال هذا الموسم أيضاً تقديم مجموعة متنوعة من البرامج الثقافية والتعليمية التي يكتمل بها نجاح المعارض الحالية والقادمة بشكل مثالي. وتهدف هذه البرامج التي تتضمن مجموعة من ورش العمل والمحاضرات التفاعلية والجولات الإرشادية والفعاليات المتميزة إلى استقطاب المزيد من الزوار على اختلاف تطلعاتهم عبر توفير تجربة ثرية لهم، وتحقيق فهم أعمق لديهم للأعمال الفنية المعروضة.

براني - جاك شيراك وكالة متاحف فرنسا. وفي نوفمبر 2024 يستعد متحف اللوفر أبوظبي للكشف عن مجموعة متميزة من المقتنيات الفنية المستوحى عليها والمعادرة التي ستزدان بها قاعات العرض الدائمة في المتحف هذا العام، وتضم هذه المجموعة الجديدة روائع فنية قديمة وحديثة ومعاصرة من جميع أنحاء العالم. من أبرز الأعمال الفنية الإسلامية الرائعة المعارة من قسم الفنون الإسلامية في متحف اللوفر في باريس "علبة مجوهرات المغيرة"، من المقرر أن تُعرض في قاعات عرض المتحف قريباً. وستكون هذه هي المرة الأولى التي تُعرض فيها هذه القطعة الأثرية القيمة، التي يعود تاريخها إلى أكثر من ألف عام، في متحف

المعارض الثلاثة القادمة المقرر تنظيمها في متحف اللوفر أبو ظبي معرض "فن الحين 2024" يعقد من 20 سبتمبر لغاية 15 ديسمبر 2024 وسيعرض مجموعة مختارة من الأعمال الفنية لفنانين معاصرين من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا للفوز بجائزة ريتشارد ميل للفنون. ومن 16 أكتوبر لغاية 9 فبراير 2025 ينظم المتحف معرض "ما بعد الانطباعية: رؤية أعمق" بالشراكة مع متحف أورسيه وكالة متاحف فرنسا. أما معرض "ملوك إفريقيا وملكانها: أشكال الحكم ورموزه" سيقام من 29 يناير لغاية 25 مايو 2025، بالشراكة مع متحف كيه

حسب، بل تشجع أيضاً الحوار وتقدر التعبيرات الفنية المتنوعة، ومن شأن الموسم الجديد في المتحف أن يعزز التزام المتحف بتشجيع التفاهم الثقافي وكذلك الاحتفاء بجمال الإبداع الإنساني. من جانبه قال الدكتور غيليم أندريه، مدير إدارة المقتنيات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي بالإدارة في اللوفر أبو ظبي، إن هدف المتحف هو إنشاء منصة تتجاوز الحدود وتتلاقى فيها جميع الشعوب من خلال لغة الفن العالمية وستكون هذه المعارض بمثابة فرصة للزوار لاستكشاف الحركات الفنية والثقافات والحكايات الفنية المختلفة، وهو ما يعمق فهمهم لتجاربنا الإنسانية المشتركة. تشمل

وتشمل هذه الفعاليات ورش عمل تعليمية، وأعمالاً تركيبية تفاعلية، بالإضافة إلى مجموعة من الفعاليات التشاركية التي تشجع المشاركة الفعالة والحوار. ومن المقرر أن يكون موسم اللوفر أبو ظبي القادم حافلاً بالأنشطة التفاعلية حيث يقدم للزوار فرصة متميزة لاستكشاف عالم من الإبداع والتبادل الثقافي. وقال ماثيو راباتييه، مدير متحف اللوفر أبو ظبي إن كل معرض يقيمته متحف اللوفر أبو ظبي يُعد بمثابة شهادة على الحرص البالغ على تقديم تجارب متميزة للزوار، ومنها بأن اللوفر أبو ظبي يحرص على تقديم أفضل ما في العالمين الشرقي والغربي من خلال هذه المعارض المرتقبة، التي لا تحفي بثراء التراث الفني

الشارقة تحتفي بأربعة أدباء موريتانيين في نواكشوط



السو حاكم الشارقة تكريماً لجهودهم الإبداعية. وصاحب حفل التكريم معرض لعدد من إصدارات دائرة الثقافة في الشارقة من بينها: مجلة الشارقة الثقافية ومجلة الراقد ومجلة الفوائج ومجلة المسرح، وشهد المعرض إقبالاً كبيراً من الحضور على الجلسات حيث اكتظ بمجمهور القراء والأدباء الذين قادمين شغف القراءة إلى الاطلاع على عناوين الثقافة المتعددة.

وعبر المكرمون عن سعادتهم وشكرهم إزاء التكريم معتبرين الملتقى شاهداً من شواهد الامتداد الثقافي للشارقة ومشروعها الحضاري الرامي إلى النهوض بالثقافة العربية ومؤازرة مبدعيها في جميع ربوع الوطن العربي. وفي ختام الحفل سلم عبدالله العويس ومحمد القصور يرافقهما المهيري وكريالي شهادات تقديرية للمكرمين الأربعة مهوورة بتوقيع صاحب

القرآن. واعتبرت أن تكريم هؤلاء المكرمين هو تكريم لموريتانيا كلها وللثقافة الموريتانية بكل تنوعها في عمق التاريخ، عربية عن شركها لصاحب السمو حاكم الشارقة وعظيم الامتنان وافر العرفان على مبادرات سموه القيمة ومكثمة الجمة في سبيل النهوض بالثقافة العربية وتكريم سدة القلم.

السو حاكم الشارقة للتنفيذ الثقافي فيها. وأشار العويس إلى أن هذا الأمر يعود إلى التعاون الكبير للمبادرات الثقافية وتعززها بالرعاية والعناية، ما يسهل مهمة عملية التنفيذ، موضحة أن الحضور الواسع لبيت الشعر في نواكشوط يأتي بفضل التعاون المستمر والمثمر. بعد ذلك، أطلقت النسخة الـ 17 من ملتقى الشارقة للتكريم الثقافي الذي احتفى بأربعة أدباء موريتانيين هم الدكتور محمد عبد الحي والدكتور عبد الله السالم المعلا والدكتور يحيى البراء والدكتور عبد الووود عبد الله الهاشم.

.. نواكشوط - وام:

ثمن معالي أحمد سيد أحمد وزير الثقافة والشباب والرياضة والعلاقات مع البرلمان الموريتاني، جهود إمارة الشارقة في دعم الثقافة العربية تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مؤكداً أن الثقافة طلائع كانت من أهداف سموه الأساسية وأن موريتانيا استفادت من هذه الإرادة القوية لسموه في الاهتمام بالقطاع الثقافي. جاء ذلك قبيل انطلاق ملتقى الشارقة للتكريم الثقافي، أمس الأول، في لقاء جمع معالي وزير الثقافة والشباب والرياضة والعلاقات مع البرلمان الموريتاني مع سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في

خلال لقاء مع الطلاب ضمن «الشارقة القرائي للطفل 2024» الشاعر الأردني محمد جمال عمرو يصطحب الأطفال في رحلة نحو تجربته الإبداعية في الشعر



أن الشعر يُمكن غناؤه وينتهي بمقطع متشابه والذي يُسمى القافية. وقرأ عمرو للأطفال العديد من قصائده التي تحمل قيماً ودلالات متنوعة مثل العائلة والأخوة والأصدقاء والعلم وتحقيق الأحلام الآخرين.

التقى الشاعر والكاتب الأردني محمد جمال عمرو، المتخصص بأدب الأطفال مع طلبة المدارس خلال جلسة ثقافية في مهرجان الشارقة القرائي للطفل بدورته الـ 15، متحدثاً حول تجربته الأدبية الإبداعية، وتحديدًا في مجال الشعر، وكيفية تنمية إبداعات الأطفال في الكتابة. وخلال اللقاء التفاعلي قدم عمرو للأطفال نصائح حول كيفية دخول عالم كتابة الشعر، مشيراً إلى أن أساس ذلك يكمن في القراءة المستمرة، والسعي نحو الحلم دون توقف، والمثابرة وتحدي كافة الظروف. وقال: "عند الحديث عن تجربتي، فقد كانت قسوة العلم وصلابته هي طريقي للبدء بكتابة الشعر، حيث دفعني الحزم الذي أظهره أستاذي في المدرسة للاهتمام بشكل كبير باللغة العربية والتعلق بها، وبدأت بقراءة الشعر للعديد من الشعراء الكبار مثل أحمد شوقي". وأضاف: "كان حلمي دائماً أن أنشر قصائدي في الكتب المدرسية، واليوم بفضل الله تحقق هذا الحلم لأنني لم أتخل عنه يوماً، وقصائدي الآن تنتشر في العديد من المناهج المدرسية في الدول العربية، حيث نشرت أكثر من 250 كتاباً موجهاً للأطفال، والحكمة التي اكتسبتها وأنتقلها لكم هي اقرأ كثيراً تكتب قليلاً. فاقراءة تمنحكم تجارب عديدة في الحياة وتفتح لكم آفاقاً واسعة للإبداع والتفكير خارج الصندوق". وحول كتابة الشعر، قال عمرو للأطفال: "لا يجب أن تتقنوا بحور الشعر بشكل كامل حتى تتمكنوا من كتابة قصائدكم الجميلة، بل أنتم بحاجة فقط لكتابة نصوص يُمكن تلحينها، فأحد الفروق الأساسية بين القصة والشعر هي

الحيوي للمغامرة في أدب الطفل، مؤكداً أن الأطفال يجذبون بشكل طبيعي إلى القصص المليئة بالمغامرات، ولفت أنه من الضروري أن يدمج الأديب القيم والرسائل الإيجابية ضمن سياق هذه المغامرات، مستغلاً الأحداث لتعليم الأطفال وتوجيههم. وقالت: "الأطفال لديهم القدرة على فهم النصوص واستنباط المعاني الكامنة وراء الكلمات، مما يجعل من الأدب وسيلة فعالة لنقل المعرفة إليهم. وعلى الكاتب في شعر الطفل أن يحترم ذكاء الطفل، ويدير ما يكتبه بعناية قبل إخراجه للقراء". وأكدت الأديبة صوبحا ثارو أهمية الموسيقى في الشعر التعليمي الموجه للأطفال، مشيرة إلى أن النغمة والموسيقى الشعرية تعزز من عملية التعلم لدى الصغار، وأن التكرار في الكلمات، مترافقاً مع نغمة موسيقية جذابة، يساهم في ترسيخ المعلومات والقيم التي يسعى الشاعر لنقلها.

جلسة حوارية «الشارقة القرائي للطفل» 2024 أدباء وشعراء: «المحتوى والموسيقى» أسرار نجاح شعر الطفل



لم يعد ذلك الطفل في السابق؛ فهو محكوم بوسائط تقنية جديدة، وهو أقرب إليها منا نحن الكبار، والأدب الناجح هو الذي يستطيع أن يقتحم عوالم هذا الطفل واقتناع فضوله بذكاء وهفظة. بدورها تحدثت الأديبة الأمريكية من أصل هندي صوبحا ثارو، عن معايير وخصائص الشعر الموجه للأطفال، مؤكدة أهمية سرد القصص واستخدام القافية كوسيلة للتواصل مع الأطفال بطرق مختلفة. وقالت: "نحن جميعاً جزء من مجتمع عالمي يحتوي على مشتركات إنسانية، والأطفال يجذبهم ما يتناسب مع عوالمهم، وأنا أؤمن بأن ما نكتبه للصغار الآن سيؤثر في مستقبلهم، لذا، يجب أن نكتب للأطفال بحكمة، وأن نختر بدقة ما نطرحه أمامهم؛ لأنهم أذكى أكثر مما نتصور".

أهمية عنصر المغامرة في أدب الطفل وتحدثت الأديبة صوبحا ثارو عن الدور

.. الشارقة - الفجر:

أكدت جلسة "شعر الأطفال: خصائصه ومعاييره" خلال مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2024، والتي استضافت الدكتور العيد جلولي، والشاعرة صوبحا ثارو، أن الأديب الناجح هو من يستطيع الجمع بين النص الشعري الذي يحمل قيماً تعليمية وتربوية، مع الحفاظ على جماليات اللغة والإيقاع؛ بحيث يقدم للطفل محتوى غنياً بالمحتوى الجيد دون التضحية بالجودة الفنية، مسلطين الضوء على دور المغامرة في أدب الطفل.

وخلال الجلسة النقاشية التي أدارتها الدكتورة سونيا سويد، أشار الدكتور العيد جلولي إلى أن الإيقاع والموسيقى يلعبان دوراً محورياً في جذب انتباه الصغار وتفاعلهم مع القصيدة، مشيراً إلى أن الأوزان الشعرية العربية، سواء القديمة أو الحديثة غنية ومتنوعة، وتوفر مساحة للشاعر لينتقي النغمات التي تتناسب مع عالم الطفولة.

التراث مساحة واسعة لأدب الأطفال وشدد جلولي على أهمية استثمار التراث والفلكلور في إبداع قصائد وأشعار للأطفال، وأن هذا القطاع يمثل مساحة توعى للشاعر بأفكار محتوى يربط الأطفال بثقافات متنوعة، ويساهم في إثراء المعارف اللغوية والتاريخية لدى الأطفال. وقال العيد جلولي: "من الضروري أن يتم التركيز على نوعية وأسلوب محتوى كل مرحلة من مراحل حياة الطفل؛ فكل مرحلة لها خطتها، وكلماتها، وتحدياتها، خاصة أن هناك قيماً جديدة ومعاصرة، ولا شك أن لطفل اليوم

منوعات

العمل

31



(أغمض عينيك) من الأعمال المهمة التي كان هناك إجماع حولها، وهو عمل اجتماعي إنساني للمخرج مؤمن الملاً وشاركت في بطولته مجموعة من نجوم سورية وفي مقدمتهم منى واصف وأمل عرفة وعبد المنعم عمايري وفايز قزق وغيرهم. الملاً تحدث عن ظروف نجاح هذا المسلسل وعن وضع الدراما السورية والقفزة النوعية التي حققتها في الموسم الرمضاني ٢٠٢٤.

(أغمض عينيك).. حالة وجدانية عالية ناتجة عن دفء العلاقات والشخصيات

المخرج مؤمن الملاً: الدراما السورية تخطو خطوات ناضجة إلى الأمام



يقدم ويطلع ما هو أفضل عمل لأنه في كل عمل هناك ميزة هامة وحالة إشكالية خاصة، من دون إغفال أن ليس من المنطقي أو العادل إعطاء لقب أفضل أو أسوأ عمل بتقييم عام، فكل عمل هذا الموسم، من سوري إلى مشترك إلى مصري إلى خليجي، كان له حضور كبير بين الجمهور وبطريقة مختلفة.

يشكل عامل جذب أكبر عند المتلقي، وعندما يمكن الحديث عن تراجع محتمل لهذه الدراما. ما أهم عمل درامي عربي يستحق أن يقال عنه إنه الأول هذه السنة؟

نحن أمام جهد أقل يقع على عاتق صناع هذه الدراما في بناء الحكايات والصراعات التي تقوم على أسباب أخرى بعيدة عن العنف والدم والجريمة والدعارة.



ثانياً، لأنه أحد أهم الأنواع في صناعة الدراما في العالم، لكن تقديمه من دون تحديد رسالة واضحة وعبرة للمتلقى هو مشكلة حقيقية. وفي النتيجة، إن سيطرة العنف على غالبية منتجاتنا الدرامية يقودنا للتفكير ملياً والبحث عن موضوعات كثيرة ومتوافرة إن كان في الأدب العالمي أو العربي لتقديم حكايا قريبة من الواقع مهما كان مؤلماً، لكنها لا تخلو من الجمال والعمق لينعكس ذلك بشكل كبير على تأثيرها الإيجابي على المشاهد بعيداً عن حكايا وشخصيات المطلوب منها صناعة تريند عبارة عن فقاعة تنتهي بانتهاء العمل من دون تقديم أي فائدة للجمهور.

هل ترى أن الدراما السورية حققت نقلة نوعية هذه السنة؟ ومع أن الجمهور العربي أقبيل عليها ولكن كان هناك انتقاد لها من صناع الدراما السورية؟

من الواضح جداً أن الدراما السورية تخطو خطوات ناضجة إلى الأمام وتحمل ميزة التنوع. فكل عمل له شكل ومحتوى مختلف عن الآخر بالرغم من كل ما يمكن أن نتفق عليه أو نخالف عليه.

أهمها أهم: رأي النقاد أو رأي الجمهور؟ - الرأيان معاً بشكل مؤكد. ولكن على النقاد والجمهور محاولة التحلي بدرجة أكبر من الموضوعية، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن كل نوع له جمهوره. فمن تستهويه أعمال الأكشن والعنف، لن يجذبه عمل اجتماعي يطرح قضية ما، والعكس صحيح. كما أتفق مع النقاد الذين يسلطون الضوء في جميع هذه الأعمال على القيمة والرسالة التي يريد العمل أن يخدمها.

هل نحن في زمن الدراما الاجتماعية؟ - الدراما الاجتماعية في كل زمن لها الحضور الأكبر بسبب قدرتها الكبيرة على التنوع وبسبب قربها من الواقع المعيشي للناس بسوته وإشكالياته وكذلك بجمايلته. لكن هذا لا يمكن أن يلغي أهمية الأنواع الأخرى، إنما صادف هذا العام ويشكل عصفو أنه تم التركيز على الدراما الاجتماعية، ما جعلنا ندرك كم هي قادرة على التأثير في مشاعر الجمهور ومدى حاجته إليها.

هل ترى أننا في زمن أفول الدراما المشتركة ولاحقاً التركية العربية؟ - لا أعتقد أن الدراما المشتركة سنتهي أبداً. هي ظهرت نتيجة ظروف موضوعية وستستمر وتعمل على تطوير شكلها ومحتواها. أما الأعمال التركية العربية، فستستمر إلى حين ظهور نوع

إلا التوقف عنده، فما أكثر ما حمسك على إخراجه وهل ترى أنه أوصل رسالته؟ - لعل أحد أهم أسباب نجاح هذا العمل هو الحالة الوجدانية العالية الناتجة عن دفء العلاقات والشخصيات، إضافة إلى تناول العائلة والعلاقات العائلية بطريقة عميقة حقيقية قلما نراها في الدراما. أضف إلى ذلك التعاطف الكبير من الجمهور مع قضية التوحد بالطريقة التي تم طرحها في المسلسل والتي بطريقة أو بأخرى استطاعت أيضاً إيصال فكرة مهمة جداً تدور حول اختلاف جميع البشر ووجود مشاكل في التواصل لدينا جميعاً وليس فقط عند ذوي التوحد. والمسلسل قدم الحل الوحيد وهو الحب غير المشروط.



استكمال تصوير مسلسلات مصرية بعد تأجيل عرضها

بسبب القيام بتغييرات على بعض الخطوط الدرامية، واعداد بالعودة إلى التصوير فور الانتهاء منها. ومن فور الانتهاء منها سيتم العودة إلى تصويره مجدداً.

خليفة، إلا أن عرض المسلسل الذي يتطرق إلى الرياضيين وحياتهم الخاصة، أجل أكثر من مرة، وكشف المنتج طارق الجنايني في تصريحات تلفزيونية أن إنجاز العمل قد تأخر

الرياح المادي. ورغم مرور وقت طويل على بدء التحضيرات لمسلسل "نسيت كلمة السر"، من بطولة أسر ياسين، وإخراج هاني

كريم فهمي وصبا مبارك ومايان السيد، والقصة من تأليف محمود زهران وإخراج كريم العدل. وتعود السيناريست مريم ناعوم من جديد إلى التحضير لمسلسلها "لام شمسية"، الذي كان من المقرر عرضه في رمضان 2022، قبل أن يؤجل بسبب جائحة كورونا. ومن المقرر أن يستأنف التصوير قريباً بمشاركة كل من منى زكي وإياد نصار وأحمد رزق، تحت إدارة المخرج كريم الشناوي. كذلك، بدأ تصوير الجزء الخامس من مسلسل "اللعبة"، بعد أن أجل تصويره الصيف الماضي، نتيجة انشغال أبطاله بمسلسلين عرضا في شهر رمضان، هما "أشغال شقة" و"خالد نور وولده نور خالد". وكان الجزء الرابع من "اللعبة" قد عرض في مايو الماضي، وهو من بطولة شيكو وهشام ماجد ومي كساب، وأحمد فتحي، وتدور أحداثه حول صديقين يدخلان في تحديات عديدة من أجل تحقيق

استأنف صناع الدراما تصوير مسلسلات مصرية كانت قد تعطلت، إما بسبب الأزمات الإنتاجية وإما لانشغال المشاركين فيها بأعمال أخرى. فبعد اعتذار الممثل محمد ممدوح عن المشاركة في "إجازة وضع"، الذي بدأ الإعداد له العام الماضي، بالإضافة إلى صعوبات إنتاجية، انطلق العمل مجدداً في المسلسل الذي تقوم ببطولته ريهام عبد الغفور، وسوف ينطلق التصوير قريباً بعد الانتهاء من ترشيح باقي الأبطال المشاركين فيه، والمسلسل من إخراج توبة. وبعد أن حدد موعد بدء تصوير أول مشاهد مسلسل "220 يوم"، لكل من صبا مبارك وكريم فهمي، قبل أشهر، توقف الإنتاج فجأة، وخرج العمل من المراتب الدرامي لشهر رمضان الماضي، لكن من المتوقع أن يستأنف التصوير خلال أيام، على أن يعرض خارج الموسم الدرامي الرمضاني. تدور أحداث المسلسل في إطار رومانسي اجتماعي، وهو من بطولة



الفكر

كشف العلاقة بين النوم الزائد وداء السكري



يمكن أن يزيد النوم المبالغ به من خطر الإصابة بداء السكري بنسبة 50 بالمئة. ولكن بالمقابل تزيد قلة النوم من الشعور بالتعب وضعف منظومة المناعة. وتشير الدكتورة يوليا نيفيروفا من جامعة بيرم الوطنية للبحوث التقنية في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن النوم أكثر من 10-9 ساعات في اليوم يزيد خطر الإصابة بداء السكري ويؤثر سلباً في عمل القلب والأوعية الدموية، بسبب قلة النشاط البدني. كما أن قلة النوم مخاطرها. وتستطرد موضحة أن الإنسان يمكن أن يعيش من دون نوم (وفقاً لموسوعة غينيس للأرقام القياسية) لمدة 19 يوماً تقريباً. ومع ذلك، فإن عواقب عدم

الحصول على قسط كافٍ من النوم في الليل تظهر في اليوم الأول على شكل تهيج ومشكلات في التركيز. وتظهر في اليومين الثاني والثالث مشكلات في تنسيق الحركات وتركيز العينين ووضوح الكلام. ويبدأ الشخص في اليومين الرابع والخامس في رؤية الهلوسة، وبحلول اليوم الثامن يصبح من الصعب عليه حتى نطق الكلمات البسيطة. وبالإضافة إلى ذلك، وفقاً لها، يمكن أن تؤدي قلة النوم بصورة منتظمة إلى اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية وسوء المزاج واختلال عمل منظومة المناعة والتعب المستمر، وتدهور الحالة المزاجية والأداء، وضعف التركيز والانتباه والأرق لاحقاً.

فطريات الأظافر.. أعراضها وطرق الوقاية منها

يعاني العديد من الناس من أمراض فطريات الأظافر التي قد تسبب لهم مضاعفات صحية مزعجة أحياناً، فما هي أعراض هذه الأمراض، وما هي طرق الوقاية منها؟

وحول الموضوع قالت الطبيبة الروسية، تاتيانا شابوفالينكو: "يُنظر معظم الناس إلى فطريات الأظافر على أنها مشكلة جمالية بحتة، لكن وبالإضافة إلى العيوب الخارجية يمكن أن تسبب هذه الأنواع من الفطور بمشكلات صحية خطيرة، يلجأ الناس إلى الطبيب عندما يبدأ الإظفر بالتلف نتيجة الإصابة الفطرية، وهذا أمر خاطئ، يجب مراجعة الطبيب عند ظهور العلامات الأولى للمرض".

وأضافت: "يمكن أن تسبب فطريات الأظافر احمرار وردود فعل تحسسية وتقرحات يصعب معالجتها، كما يمكن أن تسبب بمشكلات للأعضاء الداخلية أحياناً، وعند إصابة أحد الأصابع بالفطريات، غالباً ما تنتشر العدوى للأصابع المجاورة، لذا لا يجب أن تتأخر بمعالجة المشكلة عند بداية ظهورها. وأشارت الطبيبة إلى العديد من الأعراض التي تدل على وجود إصابة بفطريات الأظافر منها ظهور سماكة في الظفر، وظهور بقع بيضاء أو صفراء عليه أيضاً، وتقسيم الأظافر ونموها بشكل غير طبيعي في الجلد، وظهور راحة كريهة من منطقة الإصابة. وشددت الطبيبة على ضرورة الحفاظ على النظافة الشخصية وتنشيف الجسم بشكل جيد بعد الاستحمام كي لا تسبب الرطوبة بتشكيل بيئة مناسبة لنمو الفطريات على الجسم، كما أكدت على ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور علامات المرض، وضرورة الالتزام بالعلاج الذي يصفه الطبيب، ونوهت إلى أن بعض حالات الإصابة بالفطور الجلدية تتطلب فترات طويلة للعلاج، لذا يجب التحلي بالصبر وعدم إهمال التعليمات التي يقدمها الأطباء.

خبراء يكشفون أضرار ترتيب السرير عند الاستيقاظ

كشف خبراء أن ترتيب السرير فور الاستيقاظ من النوم، على الرغم من أنه أمر طبيعي ومألوف، قد يكون ضاراً بالصحة. ويقول الخبراء إننا يجب أن نترك الأسرة غير مرتبة للمساعدة على قتل الكائنات الصغيرة الكامنة تحت أغطيتنا. وأشار الخبراء إلى أن ترتيب الأسرة فور الاستيقاظ يجعلها أرضاً خصبة لعث الغبار الذي يمكن أن يؤدي إلى نوبات الربو والحساسية.

وذلك لأن هذه المخلوقات الصغيرة التي يبلغ طولها نحو ربع المليمتر، تميل إلى العيش والازدهار في المناخات الدافئة والرطبة، تماماً مثل ملات السريير وتتغذى على خلايا الجلد الميتة.

واكتشف الخبراء أن ترك السرير دون ترتيب يمكن أن يساعد على تهويته وقتل هذه المخلوقات. وشرح الخبراء أن القيام بذلك سيسمح بإخراج الرطوبة والحرارة الناتجة عن التعرق الليلي من السرير، حيث أن هذه العوامل، لا سيما في حال كانت التهوية في الغرفة ليست جيدة، هي ما يهيئ الظروف الأنسب لعث الغبار للعيش فترة أطول.

وأضافوا أن تغيير الملاءات كل أسبوع والحفاظ على تهوية جيدة للغرفة يمكن أن يمنع هذه الكائنات من التكاثر.

وأوضح أحد خبراء النوم: "السرير المرتب بشكل مثالي هو بيئة خصبة لعث الغبار، وهو بمثابة مساحة دافئة مثالية لهذه الحشرات للبقاء على قيد الحياة والازدهار.



زوجان يلتقطان صورة سيلفي بالقرب من شجيرات الفاوانيا المزهرة في الحديقة النباتية في كيبف. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الشمر للحامل



تناول المرأة الحامل للشمر يسهل عملية الولادة، ولكن دون الإكثار منه لأنه يتسبب في الولادة المبكرة، فعليك تناول 2 كوب في الأسبوع، كما يسهل نزول الدورة الشهرية بدون ألم، ويزيد من إدرار اللبن للأم المرضع. ويقوي الجهاز المناعي للجسم، ويقي من الإصابة بأمراض الشتاء، ويحد من ارتفاع ضغط الدم.

كما يحمي الأطفال من الإصابة بالمغص، ويسهل عملية الهضم، ويساعد على طرد الغازات من البطن، ويساعد على الشعور بالراحة واسترخاء الجهاز العصبي.

كما يعالج مشاكل القولون، والإصابة بسرطان القولون، ويقوي الرغبة الجنسية لدى السيدات، لأنه يزيد إفراز هرمون الإستروجين.

ويخلص من قشرة الشعر ويقويه ويحد من تساقطه، ويحد من الإصابة بالنبوثات القلبية، ويقي من الإصابة بالسكتات الدماغية.

سؤال وجواب

• ما هي المدينة التي تستخدم خيوط العنكبوت في حياكة الأقمشة؟

- مدغشقر.

• كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟

- على السطح، تصل حرارة الشمس إلى 5600 درجة مئوية. بينما في باطن الشمس، فتصل إلى 15 مليون درجة مئوية.

• أيهما أخف.. الماء البارد أم الماء الساخن؟

- الماء البارد.

• أي المسافتين أكبر، المسافة بين الشمس والأرض أم المسافة بين الأرض والقمر؟

- المسافة بين الشمس والأرض حيث تعادل حوالي 385 ضعف المسافة بين الأرض والقمر.

هل تعلم؟

- هل تصدق ان ابنة شكسبير البكر كانت تجهل القراءة والكتابة !!!
- هل تعلم أن الاطراف في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعمل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب 1-1.5 لتر ماء يوميا في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي 3 لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- الفرق بين الذكاء والفظنة أن الذكاء تمام الفطنة فهو أعلى مرتبة منها.
- مثل بصمة الاصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.
- اللون المميز للزمرد هو الاخضر.
- الصفة السببة للزمرد ان ثمنه مرتفع.
- اسم اشهر ماسة هي الكوئنيور.
- اول شعب ابتكر فكرة انشاء الحدائق هم الصينيون.
- العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور.
- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.

مساحة للتلوين



قصة المحتال والسر الكبير

حدث في إحدى المدن القديمة أن أحد الرجال الفقراء يدعى هوزان جلس ذات يوم يحدث نفسه ويشاء إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع ان يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له: عليك ان تسلك طريق الحيلة لتغتنى وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يبتسم ابتسامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والليل والليل من مشغل يفكر حتى جاءت الفكرة .

في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فأخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فآختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالشرسة وانه لا يكتف سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطع لو املك صحتي ان اعيش ملكا.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.

ذهب الرجل الى احد الاثرياء وقال له: لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سري.. وذهب الغني الى هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كثر مخبئ في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية . احد هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اختفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب باكتشاف امره فكثيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.