

ص 22

نسخة توماس جيفرسون المترجمة
من القرآن الكريم في طريقها إلى
مكتبة الكونغرس في واشنطن

ص 31

رانيا فريد شوقي:
مسلسل (أبو العروسة)
حالة خاصة



3 مشروبات شائعة تثبت قدرتها علميا

ص 23 على خفض مستويات السكر في الدم



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ماذا تعرف عن السلالة الشقيقة لأوميكرون؟

سلالة جديدة متحورة من متحور "أوميكرون"، أصبحت تنتشر في النمسا والمملكة المتحدة، مع امتلاكها العديد من الطفرات نفسها الموجودة في "أوميكرون".

ويطلق على السلالة الجديدة (BA.2)، والتي لا تزال أعداد الإصابة بها أقل من تلك المرتبطة بـ "أوميكرون"، حتى الآن.

وأظهرت بيانات وكالة الأمن الصحي البريطانية، أن السلالة الجديدة لديها القدرة على الانتشار بشكل أسرع من أوميكرون، إلا أن العلماء أوضحوا أنه لا توجد دلائل حتى الآن، تشير إلى أنها أكثر شدة أو خطيرة منه.

وكشف معهد Wellcome (Sanger)، الذي ينتج خرائط لتحورات كورونا المنتشرة في المملكة المتحدة، أن BA.2 أصبحت الآن أكثر شيوعاً من السلالة دلتا، وفق ما ذكرت صحيفة "صن" البريطانية. كما وجدت دراسات في النمسا، حيث تشكل الإصابات بالمتحور الجديد أكثر من نصف حالات "أوميكرون"، أنه لا توجد فروقات بين (BA.2) وأوميكرون من حيث مخاطر الاستشفاء، وأوضحت أن السلالة المتحورة من أوميكرون، لا يبدو أنها تسبب مرضاً أكثر خطورة من أوميكرون الأصلي، وهو أكثر شبيهاً بنزلة البرد لدى معظم الناس، خاصةً للملحقين.

أنظمة الذكاء الاصطناعي قد تهدد الرعاية الصحية للمسنين

حذرت منظمة الصحة العالمية من أن الصور النمطية السلبية تجاه كبار السن الموجودة في أنظمة الذكاء الاصطناعي المعتمدة بشكل متزايد في مجال الصحة، تهدد بشكل مباشر جودة الرعاية المقدمة لكبار السن.

وأشارت المنظمة التابعة للأمم المتحدة في مذكرة جديدة حول الموضوع إلى أن إمكانات الذكاء الاصطناعي هائلة لتحسين جودة الرعاية الصحية، لكن إدخال القوالب النمطية أو التحيزات أو التمييز في تقنيات الذكاء الاصطناعي أو تطبيقات ذلك في طريقة استخدامهما يمكن أن يقوض جودة الرعاية المقدمة للمسنين. ويعتمد الذكاء الاصطناعي على استخدام قواعد البيانات الكبيرة التي غالباً ما يتم تجميعها ومشاركتها وتحليلها بطريقة تقتصر إلى الشفافية.

كيف تتخلص من الشعور بالدوار؟

يعاني الكثير من الأشخاص من شعورهم بالدوار عند الوقوف بشكل مفاجئ، وهو أمر طبيعي، إلا أن تكرر هذه الحالة أو استمرارها لأكثر من بضعة ثوان، يؤثر بشكل كبير على حياتهم، مما دفع أطباء للبحث عن حل سريع للمشكلة.

وتعد الدوخة عند الوقوف ظاهرة شائعة، سببها الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم، الذي يسمى انخفاض ضغط الدم الانتصابي أو الوضعي. وتحدث هذه الحالة عندما تنتقل من الاستلقاء أو الجلوس إلى الوقوف، كون الدم يتجمع في ساقيك بشكل مؤقت، بينما تكون هناك استجابة متأخرة لهذا التحول في الدم، ويجب على الجسم أن يعمل بجد لإعادة الدم إلى القلب.

ورغم أن هذه الحالة بسيطة وبالكاد تحدث لكثيرين، فإن أبحاثاً ربطتها بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض، مثل أمراض القلب والخرف. ويعمل الأطباء على تشخيص انخفاض ضغط الدم الانتصابي، إذا انخفض ضغط الدم لديك أكثر من 20 ملم زئبقي في الضغط الانقباضي، و10 ملم زئبقي في الضغط الانبساطي. في غضون 3 دقائق من الوقوف. ودرس البحث، الذي نُشر في مجلة "Heart Rythm"، نحو 24 امرأة تعرضن للإغماء بشكل متكرر عند الوقوف، وأجرت كل مشاركة 3 تجارب: الأولى وقفت فيها بشكل طبيعي، فيما مارست تمارين معينة قبل الوقوف في التجريتين الثانية والثالثة.

ووجد الباحثون أن تحريك عضلات الجسم السفلية، يقلل من احتمالات ظهور أعراض الدوار عند الوقوف، وقد ثبت ذلك بتحليل مختلف مقاييس الدم والقلب. وتضمنت إحدى الطرق تقاطع الساقين أثناء الجلوس، متبوعاً بشد وإرخاء عضلات الضخ والأرداف فور الوقوف.

حساء لذيذ ثنائي الفائدة.. يقوى المناعة ويُنقص الوزن

تعتبر مهمة إنقاص الوزن من أصعب المهام التي تتطلب الكثير من العزم والمثابرة لتحقيق الإنجاز المطلوب.

وخلال رحلة فقدان الوزن الزائد، عادة ما نجرب العديد من الأنظمة الغذائية والوصفات ومشروبات

الديتوكس التي تساعد على التخلص من تلك

الكيلوغرامات التي تُثقل أجسامنا

وتعيقنا عن الاستمتاع بالحياة

بالخفة المطلوبة.

يُذكر أن إدارة النظام الغذائي الجيد

وممارسة الرياضة واتباع نمط الحياة الصحي

هي الأدوات الأساسية التي يجب التسلح بها

خلال رحلة إنقاص الوزن من أجل نتائج واعدة.



من الشخص استبدال الوجبة بشكل تام وكامل. تقول الدكتورة غارسيا: "لا يوجد مكمل يمكن أن يوفر بشكل فعال جميع العناصر الغذائية التي خلفتها الطبيعة للجسم، لذا فإن الاستبدال الكامل للوجبة على مدى فترة زمنية طويلة يمكن أن يتسبب في افتقار الشخص إلى بعض العناصر الغذائية والأياف، والتي لا تتوافر أحياناً بشكل كامل في بعض الأطعمة".

وتضيف الدكتورة غارسيا أن المكملات الغذائية البديلة للوجبات لا تحتوي عادة على أي ألياف، فهي عبارة عن مخفوقات أو مساحيق، وعلى الرغم من شهرتها في عالم التخسيس إلا أن آثارها الجانبية السلبية المحتملة ربما تفوق أحياناً الإيجابية، موضحة أن الألياف هي أحد أهم المكونات الغذائية لفقدان الوزن وللحفاظ على الصحة العامة على حد سواء.

أهمية الألياف لإنقاص الوزن

بحسب ما نشرته دورية التغذية الأمريكية، يرتبط تناول الألياف الغذائية "إلى جانب نقص السعرات الحرارية" بفقدان الوزن لدى من يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.

وتؤكد دورية صادرة عن "مايو كلينك" أن الألياف يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن بشكل صحي وأكثر من طريقة. فعلى سبيل المثال، يرتبط استهلاك الألياف بمزيد من حركات الهضم والأمعاء المنتظمة، بالإضافة إلى تنظيم مستويات السكر في الدم والشعور بالشبع والامتلاء لفترات أطول من الوقت.

الكثير من العناصر الغذائية بكمية قليلة من السعرات الحرارية من خلال حساء القرع. وجبة جيدة ومفيدة بعد يوم مرهق الحساء هو وجبة رائعة بعد يوم عمل شاق أو تمرين متعب، لاحتوائه على كمية عالية من البوتاسيوم الذي يساعد في إعادة تأهيل العضلات، وتوفر كل 100 غرام من قرع السل حوالي 340 ملغم من البوتاسيوم.

خبراء تغذية يحذرون، هذا أسوأ مكمل غذائي على الإطلاق

يمكن أن يكون تحديد أهداف لإنقاص عدد معين من الكيلوغرامات من الوزن ومحاولة تحقيقها بطريقة صحية رحلة محبطة في بعض الأحيان، إذ ربما لا يتمكن الشخص من التخلص من الوزن الزائد الذي يطمح له، أو ربما يصل إليه بالفعل ولا يعرف كيف يحافظ على ما تم إنجازه.

وفي مثل هذه الحالات، وفقاً لتقرير نشره موقع "إيت ديس نوت ذات" Eat This Not That، يكون من المفري العثور على مكمل غذائي يتم الترويج له بأنه يمكن أن يساعد على فقدان الوزن أو يمكن أن يساعد في تسريع العملية، ولكن من المهم معرفة إذا كان مفيداً بالفعل أو إذا كان مضيقاً للوقت والمال.

أسوأ المكملات على الإطلاق

وفقاً لاختصاصية التغذية بلانكا غارسيا، فإن أحد أسوأ المكملات الغذائية لفقدان الوزن هي المكملات التي تتطلب

وفي هذا الشأن، فإن هناك العديد من الوصفات الغذائية التي قد تساعد في تسهيل المهمة، فعلى ذمة موقع "food-ndtv"، يمكننا أن نجد قرع العسل بسهولة في الأسواق خلال فصل الشتاء، حيث أنه أحد أكثر الأطعمة تنوعاً التي يمكننا استخدامها لخسارة الوزن، كما يحتوي على العديد من الفوائد الصحية، وهناك 5 فوائد صحية ذهبية لحساء قرع العسل:

1. غني بالألياف
الألياف ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، ولقدان الوزن وتقليل الشعور بالجوع، وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، تحتوي حبة قرع العسل التي تزن 100 جرام على 0.5 ملغم فقط من الألياف، ويوفر كل كوب من القرع ما يقرب من 3 ملغم من الألياف.

2. يقوي المناعة
القرع مقوي للمناعة لأنه يحتوي على فيتامينات "C" وبيتا كاروتين، وفي ظل وباء كورونا الذي مازال العالم يعيش تحت وطأته، من الأهمية أن يكون لديك جهاز مناعة قوي وصحي لإنقاص الوزن بسرعة وأمان.

3. يحسن البشرة
القرع غني بفيتامين "A" ويحتوي أيضاً على بيتا كاروتين، يغذي البشرة من الداخل وقد يمنح بشرتك توهجاً صحياً.

4. منخفض السعرات الحرارية
وفقاً لبيانات وزارة الزراعة الأمريكية، توفر كل 100 غرام من القرع الخام 26 سعراً حرارياً فقط، لذلك واعتماداً على كيفية تحضير طعامك، قد تحصل على

رسائل عيد الحب 2022.. اكتبها بنفسك

عادة ما يدون المحبون لبعضهم البعض كلمات تعبر عن الامتنان والمشاعر الطيبة، خلال الاحتفالات بعيد الحب، والذي يوافق الاثنين المقبل.

ويجد كثيرون حيرة في اختيار الكلمات المناسبة لرسائل عيد الحب وعبارة عيد الحب، وهي متغيرة بحسب طبيعة المحبة، فلا يشترط في ذلك اليوم للتعبير عن الحب أن يكون الطرفان مرتبطان ببعضهما، فهناك رسائل عيد الحب للأصدقاء، ورسائل عيد الحب للعشاق، كما تكون هناك صور لعيد الحب أيضاً. لعل أجمل الرسائل ما يكتبها الشخص بنفسه، وبأسلوبه الخاص، حتى ولو كان ضعيفاً، فهو بذلك يعبّر عن ذاته بلسانه لا بلسان غيره، ولأن المشاعر التي تدفعه للكتابة نابعة من داخله، فهو أفضل من يغير عنها، وستلقى الرسائل التي يكتبها بنفسه قبولاً أكبر عند الطرف الآخر، أكثر بكثير مما لو كان قد اقتبسها من مكان ما، ورغم معاناة البعض مع ذلك الأمر، إلا أن هذه الطريقة هي الأفضل لرسالة عيد الحب في 2022. وغالباً ما تحمل الرسائل القولية أو المجهزة والمعدة سلفاً، سخريه البعض على مواقع التواصل الاجتماعي، ويشهها كثيرون برسائل الصباح التي ترسلها الأسرة لبعضها في كل صباح، على المجموعة الخاصة بها.

نوع من التوابل يحارب دهون البطن!

تعرف الدهون الحشوية بأنها ضارة، خاصة عندما تكون بكميات كبيرة تخترق الأعضاء الداخلية.

وركز بحث منشور في مجلة BMC Obesity، على التوابل التي تساعد في القضاء على الدهون الحشوية.

ويحتوي الفلفل الحار على مادة الكابسيسينويد، وهي المسؤولة عن التمثيل الغذائي المعزز.

وكان هناك 75 متطوعاً يتمتعون بصحة جيدة تم تجنيدهم من أجل التجربة. وقيم المشاركون فيما يتعلق بكتلة الدهون ونسبة الدهون في الجسم قبل بدء التجربة وفي نهاية التجربة.

وبحلول نهاية التجربة التي استمرت 12 أسبوعاً، كان لدى من تناولوا 4 ملغ من الكابسيسينويد قراءة أقل بنسبة 5.91% من دهون الجسم مقارنة بالدواء الوهمي.

وكانت النسبة المئوية للتغير في كتلة الدهون في مجموعة 4 ملغم كجساعات، بعد 12 أسبوعاً من العلاج، 6.68% مقارنة بالدواء الوهمي. وعلى هذا النحو، خلص الباحثون إلى أن هناك "فوائد محتملة للكابسيسينويد على دهون الجسم وكتلة الدهون".

زيت الأفوكادو.. فوائد سحرية لجمال وصحة بشرتك

قالت الرابطة المركزية لصففي الشعر الألمان إن زيت الأفوكادو يعد بمثابة ينبوع الجمال للشعر؛ حيث يعمل على تقويته ويمنحه لمعاناً جذاباً.

وأوضحت الرابطة أن زيت الأفوكادو غني بالفيتامينات A وD وE وK، والتي تعمل على نمو الشعر وتقوية بنيته، ومن ثم حمايته من التقصف والتساقط.

كما يقوم زيت الأفوكادو بتغليغ الشعر بطبقة حماية، مما يقيه من الأضرار الناجمة عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

وبالإضافة إلى ذلك، يمنح زيت الأفوكادو الشعر ملمساً ناعماً كالحرير ويضفي عليه لمعاناً ساحراً يأسر الألباب.

وللاستفادة من هذه المزايا الجمالية، يمكن استخدام زيت الأفوكادو لعمل ماسك للشعر طوال الليل، ثم شطفه في الصباح الباكر بواسطة شامبو لطيف.

كذلك يعد زيت الأفوكادو من أفضل المواد الطبيعية التي تقدم العديد من الفوائد للبشرة، حيث يدخل في تحضير العديد من منتجات العناية بالبشرة، خاصة تلك التي تعطيها الرطوبة والتنعومة الفائقة.

ويمكن وضع زيت الأفوكادو على البشرة مباشرة، وتدليكها به، أو خلطه مع أحد المنتجات.

ويعد زيت الأفوكادو مثالياً لبشرة المرأة المتقدمة في العمر، حيث إنه غني بالفيتامينات التي تعمل على تنشيط أبيض الخلايا وتساعد على تجديد، ومن ثم القضاء على التجاعيد.

لماذا يصبح فقدان الوزن أكثر صعوبة بعد سن الأربعين؟



بحسب الخبراء، فإن زيادة الوزن عادة ما تظهر بعد الثلاثينيات والأربعينيات من العمر، لأسباب عديدة، مثل تدهور العضلات وقلة النشاط البدني.

وقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا بعض الأسباب التي يمكن أن تؤثر سلباً في عملية إنقاص الوزن في منتصف العمر على النحو التالي:

تدهور العضلات: بما أن العضلات في جسم الإنسان تقوم بحرق السعرات الحرارية، فإن أي تدهور تشهد يقلل من فعاليتها في الجسم وبالتالي تزيد كمية السعرات الحرارية التي لا يتم حرقها مما يؤدي إلى زيادة الوزن. لذلك، بعد سن معينة، إذا لم يراقب المرء كمية السعرات الحرارية التي يتناولها في اليوم، فهناك فرصة أكبر لزيادة الوزن.

قلة النشاط البدني: يساهم النشاط البدني الأقل أيضاً في زيادة وزن الجسم. كلما تم حرق سعرات حرارية أقل، كلما ازداد وزن جسم الإنسان.

فوائد شرب الماء بالليوم يومياً

أعلنت الدكتورة ناتاليا كونسكايا، خبيرة التغذية الروسية، أن شرب الماء بالليوم يحسن عملية هضم الطعام ويساعد على مكافحة الفيروسات. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة توفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الماء بالليوم يساعد على مكافحة الأمراض الفيروسية ويساهم في تركيب الكولاجين وامتصاص الحديد والزنك وعناصر معدنية أخرى.

وتضيف، يساعد الماء بالليوم على تحسين زيادة حمض الهيدروليكوليك في المعدة وإفراز الصفراء الضرورية لهضم الطعام بصورة طبيعية. وتقول، "ينصح بشرب 2-3 أكواب من الماء بالليوم قبل 30 دقيقة من تناول الطعام في اليوم، ولكن لا ينصح بتناول هذا الماء على الريق، بل من الأفضل قبل الفطور شرب ماء من دون إضافات. كما لا تنصح الخبيرة بشرب الماء خلال تناول الطعام وبعده مباشرة، لأن هذا يبطئ عملية الهضم. ولكن لتليين كتلة الطعام يمكن شرب بعض رشقات فقط".



منوعات الفكر

22

في جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي

نسخة توماس جيفرسون المترجمة من القرآن الكريم في طريقها إلى مكتبة الكونغرس في واشنطن

لجناح الولايات المتحدة الأمريكية في إكسبو 2020 دبي: "كانت نسخة توماس جيفرسون المترجمة للكتاب الإسلامي الكريم من أهم عوامل الجذب في الجناح. وفي واقع الأمر، حظينا في الأول من شهر أكتوبر 2021، بشرف زيارة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، حيث تقاجاً عندما أدرك أن هذه هي النسخة الفعلية من القرآن الكريم، وليست نسخة طبق الأصل، لقد رأيت عبر عيني سموه نظرة أدركت من خلالها مدى أهمية قيامنا بهذه المبادرة تجاه دولة الإمارات العربية المتحدة".

الآباء المؤسسون كانوا مهتمين باكتشاف الأدیان المختلفة أثناء صياغة ميثاق الحقوق". من جانبه أعرب الشيخ الدكتور عبدالعزيز بن علي النعيمي، المستشار البيئي لحكومة عجمان والرئيس التنفيذي لجمعية الإحسان الخيرية، عن مدى شكره لجناح الولايات المتحدة على عرض هذه القطعة الأثرية الفريدة على مرأى من العالم أسره، ولتمكين زوار الحدث الدولي من إلقاء نظرة عن قرب عليها، هذا وقد تحدثت كذلك عن فضائل القرآن الكريم كمصدر للإلهام والتوير.

ورجال أمن في رحلتي الضدوم إلى إكسبو 2020، وكذلك في رحلة العودة منه والمتجهة إلى "الكابيتول هيل" (مبنى مجلس الشيوخ) في واشنطن. وقالت ياسمين خان، رئيسة قسم حفظ الأوراق في مكتبة الكونغرس الأمريكي، قبل مراسم المغادرة: "نحن نعبر بعض المقتنيات الأثرية لعرضها في المعارض التي تنظمها المتاحف، ولكن هذه هي المرة الأولى التي تعرض فيها قطعة تاريخية من المقتنيات الأثرية الخاصة بنا في معرض دولي. فقد أُرادت وزارة الخارجية أن تظهر بأن الدين الإسلامي كان جزءاً من التاريخ الأمريكي وأن

الخارج منذ وصولها إلى أمريكا الاستعمارية، وقد أقسم كيث أيسون، أول عضو كونغرس مسلم، على "قرآن محمد" ذو المئتي عام في حفل أداء اليمين، مما يؤكد أهميته في التاريخ الأمريكي. كانت هذه القطع الأثرية النادرة وبالأغ الحساسة قد نقلت إلى إكسبو 2020 دبي، في صندوق خشبي مصمم حسب الطلب، حيث حُزمت بطريقة خاصة، مع تزويد الصندوق بجهاز لاستشعار الاهتزازات ومراقبة التغيرات في درجات الحرارة، وراقف الصندوق موظفون مسؤولون عن حفظ المقتنيات الخاصة بالمكتبة،

التراسة الأمريكية ما بين "1801-1809" الذي اقتنى هذه النسخة المترجمة من القرآن الكريم، والمكونة من مجلدين، بالإضافة لخريطة مؤطرة تشبه الجزيرة العربية، والتي تمكن ما يزيد عن 800 ألف زائر من إلقاء نظرة عليهما منذ انطلاقة إكسبو 2020 دبي. ويعتقد أن جيفرسون اشترى هذه النسخة من القرآن الكريم، والتي تُرجمت نسختها الأولى إلى الإنجليزية بواسطة جورج سال في عام 1734. أيام كان في ريمان شبابه أثناء دراسته في كلية القانون. هنا وقد طُبعت النسخة المكونة من مجلدين في لندن، ولم يسبق لها السفر إلى

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين
انطلقت يوم أمس الأول الأربعاء 9 فبراير- شباط نسخة توماس جيفرسون التاريخية من القرآن الكريم المعروضة في جناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي، في رحلة العودة إلى قسم الكتب النادرة والمقتنيات الأثرية الخاصة بمكتبة الكونغرس الأمريكي في العاصمة واشنطن دي. تعد هذه النسخة من مقتنيات الرئيس الأمريكي الثالث توماس جيفرسون الذي تولى

بمشاركة مريم المهييري

اختتام فعاليات مؤتمر دور المرأة في الاستجابة لمكافحة تغير المناخ في إكسبو دبي

• شمل الحدث حلقة نقاش بعنوان نساء يكافحن تغير المناخ في الإمارات: تحويل المعرفة إلى أفعال استمرت على مدى نصف يوم في الجناح الفرنسي في إكسبو دبي 2020

المعمارية والمدنية في "بيئة" قائلة: "ضمن إطار جهود دولة الإمارات لتعزيز مبدأ الاستدامة أعلننا مؤخراً عن الفتر الرئيسي لشركة "بيئة"، المصمم من قبل شركة "معماريوها حديد" وفق أعلى المعايير الصديقة للبيئة والمستوحى من شكل الكتبان الرملية، والذي تم بناؤه باستخدام بنية أساسية فولاذية مغطاة بألواح خرسانية مسلحة بألياف زجاجية". وأضافت تريم: "تمة مفاهيم خطأ حول المباني المستدامة، ولكن تمكنا في مشروعنا الأخير في مقر شركة "بيئة" من إثبات نجاحنا في تحقيق أعلى معايير الطاقة المتجددة والأهداف المستقبلية المستدامة عبر بناء مبنى يستهلك صفر طاقة، ويتضمن ألواحاً كهروضوئية لتوفير احتياجاته من الطاقة".

صنع القرار في أي مشروع يتعلق بتغير المناخ". من جانبها، قالت فلورنس فونتاني، نائبة الرئيس التنفيذي للاتصالات والاستدامة في إنجي أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا والمحيط الهادئ: "يعد قطاع الطاقة أحد أهم الصناعات التي تؤثر على تغير المناخ، حيث تبلغ مساهمته نحو 40%. نحن في إنجي ملتزمون بالوصول إلى صفر انبعاثات كربونية بحلول العام 2045 الأمر الذي يتطلب منا ترسيخ مبدأ الابتكار والتنوع، لذلك أطلقنا برنامج العمل الخمسين لتسريع مبدأ الشمول في مكان العمل، وتتطلع من خلاله إلى إرساء مبدأ المساواة بين الجنسين وأن تمثل النساء نسبة 50% من المناصب القيادية بحلول العام 2030".



للمناخ، والمدير العام الإقليمي لشركة أكستنتشر الكيبيس ليكانويت ونائبة الرئيس التنفيذي للاتصالات والاستدامة في إنجي أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا والمحيط الهادي فلورنس فونتاني ومديرة إدارة المشاريع المعمارية والمدنية في "بيئة" الهندسة ندى تريم وغيرها من الخبراء. وعلقت هناء الهاشمي المتحدث باسم مكتب البعوث الخاص لدولة الإمارات للمناخ، قائلة:

لأشكر إنجي وC3 وشركاء آخرين على تنظيم هذا الحدث المهم الذي يسلم الضوء على دور المرأة في بناء مستقبل مقاوم لتغير المناخ، لا سيما أنها تتكبد العبء الأكبر من التدايعات البيئية والاقتصادية والاجتماعية لهذا التغير، وبالتالي ينبغي علينا المساهمة في الاستجابة لتلك التغيرات، وتملك النساء القدرة على تعزيز العمل المناخي من خلال طرح خبراتهن ومهاراتهن القيمة في مجال مواجهة الكوارث وإدارة المخاطر ضمن إطار الخطط التي تضعها الحكومات للتكيف مع تغير المناخ".

•• دبي - الفجر
أعلنت إنجي، الشركة الرائدة عالمياً في توفير خدمات الطاقة منخفضة الانبعاثات الكربونية، بالتعاون مع الشركات التي تصنع التغيير (C3)، وهي مؤسسة اجتماعية مقرها الإمارات أنشأت لمساعدة رواد الأعمال في إطلاق المشاريع الاجتماعية وزيادة نهم وتأثيرهم الإيجابي على المجتمع، عن اختتام الفعالية المخصصة لمعالجة دور المرأة بمختلف مناصبها في تسريع مبادرات تغير المناخ في مجال القيادة المستدامة والتمويل الأخضر وريادة الأعمال والعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وتخلل الحدث، الذي عقد برعاية شركة أكستنتشر جلسة نقاش بعنوان "نساء يكافحن تغير المناخ في الإمارات: تحويل المعرفة إلى أفعال" في الجناح الفرنسي في إكسبو دبي 2020 كجزء من برنامج مسرعة C3 IDEA الذي يسعى إلى تعزيز الشمول والتنوع والمساواة بين القوى العاملة في الإمارات. افتتحت حلقة النقاش، برسالة عبر الفيديو لوزيرة التغير المناخي والبيئة في دولة الإمارات معالي الدكتورة مريم بنت محمد سعيد حارب المهييري، قالت فيها: "سأنتهز هذه الفرصة

النجمان مطرف المطرف وآلاء الهندي يتألقان في حفل كويتي رائع على منصة اليوبيل



نبيل شميل وعبد الكريم عبد القادر ومحمد المسباح.

غنايا مهما مسيرتها في حفل افتتاح كأس الخليج العربي الثالث والعشرين بمشاركة المطربين

الجمهورية. وفي عام 2013، فاز بالمركز الأول في مهرجان الفنون الموسيقية لمجلس التعاون لدول الخليج العربية. وفي عام 2014، وقع عقدا مع شركة روتانا للصوتيات والمرئيات لإنتاج أعماله وتوزيعها؛ وفي عام 2015، شارك الممثلان فؤاد علي، وهيا عبدالسلام، في مقطع فيديو موسيقي لأغنيته "لبيه".

أثناء، بالإضافة إلى الأغنية المصرية التي اشتهرت مؤخراً "الغزالة رابقة"، وغيرها الكثير من الأغنيات الخليجية والعربية المميزه. أما الفنان مطرف المطرف فقدم بعضاً من أجمل أغنياته، ومنها أغنيات "عال"، و"لبيه" و"منهك غرام"، و"إذا انت الحب"، و"يا نور العين"، و"هداء من قلبي"، وغيرها من الأغنيات ذات الطابع الخليجي. وكانت الأغنية المشتركة بعنوان "فهموه"، التي قدمها الفنانان الكويتيان، هي مفاجأة الحفل.

من المنطقة والعالم، فيما قدم الفنان الرائع مطرف المطرف باقة من أجمل أغنياته القديمة والجديدة، التي حظي الجمهور بفرصة الاستماع لها بصوت الفنان الكويتي مطرف المطرف وعزفه الشجي على آلة العود؛ وراقفته أحنان الفرقة الموسيقية الكويتية المبدعة، لتضفي مزيداً من السحر على هذه الأسمية الغنائية الرائعة التي أضلعت أحواء منصة اليوبيل.

•• دبي - الفجر
تألق النجمان الكويتيان مطرف المطرف وآلاء الهندي في حفل غنائي رائع على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، حيث قدم المطربان باقة مختارة من أجمل الأغاني الشهيرة في المشهد الموسيقي الخليجي والعربي، وذلك ضمن سلسلة العروض الموسيقية والغنائية المميزة بعنوان "جسات في إكسبو"، والتي تقام مرة كل شهر على مدار أشهر الحدث الدولي بمشاركة كوكبة من أشهر المطربين من المنطقة. واستمتع جمهور إكسبو 2020 دبي، بمجموعة من أجمل الأغنيات الخليجية والعربية التي قدمتها الفنانة المتألقة آلاء الهندي بمختلف اللهجات العربية، لترضي أذواق جميع الزوار

الجبيل الأسود... طبيعة ساحرة

ضمن احتفالات يومها الوطني، أظهرت جمهورية الجبل الأسود نفسها كوجهة سياحية مثالية للسائح الدولي عبر منصة إكسبو 2020 دبي

عرض إقامة مميز على الرغم من كونها دولة صغيرة، تبلغ مساحتها أقل من 14000 كيلومتر مربع، إلا أن الجبل الأسود لديها الكثير لتقديمه وهو ما يتضح أيضاً من خلال وجود منشآت لبعض العلامات التجارية الفندقية الرائدة في العالم. شهدت السنوات الأخيرة استثمار علامات تجارية راقية شهيرة في البلاد، وأصبح الساحل الأدرياتيكي في الجبل الأسود الآن موطناً لفنادق الخمس نجوم مثل ريجنت بورو مونتينيغرو، وأمان سفيتي ستيفان، وذا تشيدي لوشيتكا، وإيبيروستار جراند، والعديد من الفنادق الأخرى. وتتضمن هذه التشكيلة من الفنادق الجديدة إلى العلامات التجارية الفاخرة مثل نوبو وهيلتون وفوكو وفور بوينتس ورامادا وغيرها. فرص الاستثمار

منطقة صغيرة. فليست هناك جهات كثيرة في العالم يمكنك الاستمتاع فيها بالشواطئ الجميلة والمدن الساحلية التي تعود للقرن الوسطى في نفس اليوم، غير ملوثة، والبقاء في قرى تقليدية أصيلة، والتمتع بجمس حدائق وطنية تغطي حوالي ثمانية بالمائة من إجمالي أراضي البلد. أما المواقع الطبيعية فهي عوامل الجذب الرئيسية، حيث أن البلد يحتوي على أعرق واد في أوروبا، وأكبر بحيرة في البلقان، و150 قمة أطول من 2000 متر، والمضيق البحري الوحيد في البحر الأبيض المتوسط. وأضاف: "إذا كان المسافرون في الشرق الأوسط يبحثون عن وجهة وأماكن جديدة لم يسبق لهم زيارتها من قبل، فسيكون من دواعي سرورنا أن نرحب بهم في الجبل الأسود".

أصبحت منطقة الشرق الأوسط سوق ذات أهمية كبيرة للسياحة، حيث أننا نرى إمكانات كبيرة في سوق الشرق الأوسط ككل، وسوق الإمارات على وجه التحديد. ونسعى جاهدين لجذب أكبر عدد ممكن من السياح والمستثمرين من هذه المنطقة، ونحن ندرك أن معرض إكسبو العالمي يمثل فرصة كبيرة لتقديم وجهتنا وعرض إمكاناتنا على مستوى العالم، وليس فقط في الشرق الأوسط. "مونتينيغرو"، التي تقع في شبه جزيرة البلقان، هي وجهة غير مكتشفة تملك وفرة من الجمال الطبيعي، وقد حصلت على مكانة مستحقة على الخريطة السياحية للعالم في السنوات الأخيرة. وما يعد ميزة تنافسية للجبل الأسود على الوجهات السياحية الأخرى، هو مزيج من التناقضات الطبيعية ومجموعة متنوعة من العروض عالية الجودة في

قام وفد المنظمة الوطنية للسياحة في الجبل الأسود مع شركائهم من صناعة السياحة في جمهورية الجبل الأسود بزيارة دولة الإمارات العربية المتحدة لحضور معرض إكسبو 2020 دبي، حيث نظموا حدثاً تجارياً وإعلامياً في (اليوم الوطني لجمهورية الجبل الأسود)، من أجل الترويج للجبل الأسود كوجهة مثالية للسياحة. وشهد الحدث الذي أقيم في جناح الجبل الأسود في إكسبو 2020 دبي، مشاركة 50 لاعباً رئيسياً من صناعة السفر والسياحة في الإمارات العربية المتحدة و10 إعلاميين من مختلف وسائل الإعلام المحلية. وقالت آنا تريكوفيتش، مدير منظمة السياحة الوطنية للجبل الأسود: "في الأونة الأخيرة،

•• دبي - الفجر
قام وفد المنظمة الوطنية للسياحة في الجبل الأسود مع شركائهم من صناعة السياحة في جمهورية الجبل الأسود بزيارة دولة الإمارات العربية المتحدة لحضور معرض إكسبو 2020 دبي، حيث نظموا حدثاً تجارياً وإعلامياً في (اليوم الوطني لجمهورية الجبل الأسود)، من أجل الترويج للجبل الأسود كوجهة مثالية للسياحة. وشهد الحدث الذي أقيم في جناح الجبل الأسود في إكسبو 2020 دبي، مشاركة 50 لاعباً رئيسياً من صناعة السفر والسياحة في الإمارات العربية المتحدة و10 إعلاميين من مختلف وسائل الإعلام المحلية. وقالت آنا تريكوفيتش، مدير منظمة السياحة الوطنية للجبل الأسود: "في الأونة الأخيرة،



منوعات الفكر

23

توجد أنواع عدة لمرض السكري اعتمادا على كمية الإنسولين التي يتم إنتاجها، ويعد السكري من النوع الأول والثاني الأكثر شهرة.

ويصنف السكري من النوع الثاني بأنه حالة صحية مزمنة تؤثر على كيفية تحويل الجسم للطعام إلى طاقة.

ويتم تقسيم معظم الطعام الذي نتناوله إلى سكر (يسمى أيضا الجلوكوز)، والذي يقع إطلاقه في مجرى الدم. وعندما يرتفع مستوى السكر في الدم، فإنه يشير إلى قيام البنكرياس بإفراز الإنسولين.



3 مشروبات شائعة تثبت قدرتها علميا على خفض مستويات السكر في الدم

ونسبة السكري.

الشاي الأسود

وجدت العديد من الدراسات أن الشاي الأسود يمكنه المساعدة في إدارة مرض السكري من النوع الثاني.

وكجزء من الدراسة،

أعطى الشاي الأسود والشاي الأخضر للفئران المصابة بمرض السكري لمدة ثلاثة أشهر. وإلى جانب تثبيط إعتام عدسة العين السكري، وجد أن الشاي له تأثير في خفض نسبة السكر في الدم.

وكتب الباحثون: "الشاي الأسود والأخضر يمثلان عاملا محتملا غير مكلف وغير سام، لخفض نسبة السكر في الدم.

وقد يكون الشاي وسيلة بسيطة وغير مكلفة للوقاية من مرض السكري أو تأخير الإصابة به وضمان حدوث مضاعفات".

الشاي الأخضر

وفقا للدراسات، يرتبط استهلاك الشاي الأخضر بانخفاض مستويات الجلوكوز أثناء الصيام ومستويات اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (A1C)، بالإضافة إلى انخفاض مستويات الإنسولين أثناء الصيام، والتي تعد مقياسا لصحة مرض السكري.

ويقترح الباحثون أن النشاط المضاد للأكسدة لليوفينول والسكريات، هي الفوائد التي تساعد في إدارة نسبة الجلوكوز في الدم.

وتنسب مضادات الأكسدة نفسها إلى مضادات السرطان، وخفض الكوليسترول، وفوائد ضغط الدم وحتى تأثيرات زيادة الشعر.

خل حمض التفاح

فحصت دراسة أجراها باحثون بالتعاون مع جمعية American Diabetes Association، خل التفاح للمساعدة في تحسين حساسية الإنسولين بعد تناول وجبة عالية الكربوهيدرات. وتضمنت الدراسة مشاركين كانوا إما حساسين للإنسولين، ومقاومين للإنسولين أو يعانون من داء

ويزيد النظام الغذائي الغني بالدهون والسكريات الحرارية والكوليسترول من خطر إصابة الشخص بمرض السكري. ويمكن أن يؤدي النظام الغذائي السيئ إلى السمنة، (وهي أحد عوامل الخطر لمرض السكري)، ومشاكل صحية أخرى.



واستنتج الباحثون أن تناول 20 مغ من خل التفاح المنخفض في 40 مغ من الماء يمكن أن يخفض نسبة السكر في الدم بعد الوجبات. وهناك عوامل أخرى تساهم في نمط حياة صحي يمكن أن تقلل من فرصة إصابة الشخص بهذه الحالة. ويذكر الخبراء بخمسة عوامل لتعزيز الصحة للوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، والتي تشمل تناول الخضروات الطازجة بانتظام خلال اليوم وتخصيص وقت لممارسة النشاط البدني كل يوم، وعدم التدخين، والتقليل من تناول الكحول إلى الحد الأدنى وتقليل أي استهلاك للأطعمة المصنعة.

السكري من النوع الثاني. ووقع اختبار المشاركين عشوائيا لتناول إما 20 مغ من خل التفاح أو مشروب وهمي بعد الوجبة. وجمعت عينات الدم عند الصيام وبعد تناول الوجبة لمدة 30 و60 دقيقة لتحليل الجلوكوز والإنسولين.

ووجدت الدراسة مقارنة مع الدواء الوهمي، أن تناول الخل زاد من حساسية الإنسولين لكامل الجسم خلال فترة ما بعد الوجبة في الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الإنسولين وحسنها في الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني.



يجدون أنه من الأسهل تنظيف أسنانهم جيدا باستخدام فرشاة أسنان كهربائية أو يدوية، لأن كليهما جديان على حد سواء، طالما أنك تنظف جميع أسطح أسنانك وتستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. لكن بعض الناس

وفمك". وأشار الخبراء إلى أنه من غير المهم إذا كنت تستخدم فرشاة أسنان كهربائية أو يدوية، لأن كليهما جديان على حد سواء، طالما أنك تنظف جميع أسطح أسنانك وتستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. لكن بعض الناس



لا تتضمن نظاما غذائيا أو تمارين رياضية

عادة يومية تعزز الحياة الصحية الطويلة

أثبتت دراسات مختلفة أن الالتزام بمجموعة من قرارات أسلوب الحياة الصحي، مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة، هو جزء لا يتجزأ من الحد من المخاطر المهددة للحياة. ولكن وجدت بعض الأبحاث أيضا طرقا جديدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لا تستغرق أكثر من أربع دقائق ولا تنطوي على مجهود أو تغيير ما تأكله. وتتمثل هذه الطريقة البسيطة في تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا.

وحدد الفريق معدل تكرار تنظيف الأسنان لدى المشاركين بتفريشها مرتين في اليوم، أو مرة في اليوم، أو عدم انتظام تفريشها مرة في اليوم.

وجمعت الممرضات معلومات عن التاريخ الطبي والتاريخ العائلي لأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم وعينات الدم.

وكان هناك ما مجموعه 555 حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية على مدى 8.1 سنة من المتابعة، منها 170 حالة قاتلة.

وكان لدى المشاركين الذين أبلغوا عن سوء نظافة الفم (لم ينظفوا أسنانهم بالفرشاة أبدا / نادرا) خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير البيانات إلى أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلص الباحثون إلى أن "سوء نظافة الفم يرتبط بمستويات أعلى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض درجة الالتئام، على الرغم من أن الطبيعة السببية لهذا الارتباط لم تتحدد بعد".

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: "نظف أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا لمدة دقيقتين تقريبا للمساعدة في الحفاظ على صحة أسنانك

وسعى الباحثون في دراسة نشرت في مجلة British Medical Journal إلى فحص ما إذا كان سلوك تنظيف الأسنان المبلغ عنه ذاتيا مرتبطا بأمراض القلب والأوعية الدموية وعلامات الالتهاب.



تعاون إماراتي - إسباني بمجالات الصناعة ونقل التكنولوجيا المتقدمة والبحث والتطوير

دبي-وام:

وقعت وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ووزارة الصناعة والتجارة والسياحة في مملكة إسبانيا، مذكرة تفاهم من أجل تعزيز التعاون في مجالات الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في العديد من القطاعات ذات الاهتمام المشترك ضمن الأولويات الاستراتيجية للبلدين وذلك انسجاماً مع مستهدفات الاستراتيجية الوطنية للصناعة والتكنولوجيا المتقدمة على مستوى تحفيز الابتكار وتبني التكنولوجيا المتقدمة في الأنظمة والحلول الصناعية، ودعم تعزيز مكانة الدولة وجهة عالمية لريادة صناعات المستقبل.

وقعت المذكرة معالي سارة بنت يوسف الأميري وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة، ومعالي ماري ريس ماروتو، وزيرة الصناعة والتجارة والسياحة في مملكة إسبانيا، الأربعاء الماضي بحضور مسؤولين من البلدين. وأكدت معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة، أنه بتوجيهات القيادة الرشيدة ضمن "مبادئ الخمسين"، تسعى الوزارة إلى تمكين وتحفيز الصناعات النوعية والمتنوعة في دولة الإمارات، من أجل بناء الاقتصاد الأفضل والأنشط في

العالم وقالت: "تنتقل إلى تعاون مثمر مع وزارة الصناعة والتجارة والسياحة الإسبانية، من خلال العمل المشترك في مجالات التكنولوجيا المتقدمة والبحث والتطوير، لتحقيق التنمية الصناعية، بما يعزز التوجه نحو التحول إلى اقتصاد قائم على المعرفة". وأضافت معاليها أن تبادل المعارف والخبرات يخدم مستهدفاتنا الوطنية ضمن "مشاريع الخمسين"، حيث أطلقت الوزارة برنامج الثورة الصناعية الرابعة "الصناعة 4.0"، بهدف رفع مستوى الإنتاجية الصناعية بنسبة 30% خلال 10 سنوات، والذي يحفز أداء القطاع الصناعي الإماراتي ويعزز تنافسيته إقليمياً وعالمياً، ضمن مسار وطني داعم للتفوق الرقمي والتقني والعلمي لدولة الإمارات، وترسيخها عاصمة للمواهب والشركات والاستثمارات، وأن تصبح الدولة وجهة عالمية ورائدة في صناعات المستقبل. من جانبها قالت معالي ماري ريس ماروتو: "تعد دولة الإمارات شريكاً استراتيجياً لمملكة إسبانيا، وستساهم زيارة معالي بيدرو سانثين، رئيس وزراء مملكة إسبانيا، في تعزيز علاقات التعاون في المجالات السياسية والاقتصادية بين بلدينا". وأضافت: "أتاحت لي فرصة المساهمة في ترسيخ



شهادات الحلال، مع إعطاء البلدين الأولوية لتطوير الصناعة من خلال التعاون وتبادل الخبرات في مجالات التكنولوجيا المتقدمة، والبحث والتطوير، والسياسات الاستراتيجية، ونقل التكنولوجيا.

بهدف التعريف بحزمة الخدمات الرائدة التي يقدمها مجمع الشارقة للأغذية

حرة الحمريه تعزّم المشاركة في فعاليات الدورة الـ 27 من معرض الخليج للأغذية جلفود 2022

الشارقة-الفجر:

أعلنت هيئة المنطقة الحرة بالحمريه عزّمها المشاركة في فعاليات الدورة الـ 27 من معرض الخليج للأغذية- جلفود 2022، أحد أهم المعارض التجارية الرئيسية للأغذية والمشروبات في المنطقة، والمزمع عقده في مركز دبي التجاري العالمي وذلك خلال الفترة من 13 إلى 17 فبراير الجاري، بمشاركة أكثر من 4 آلاف شركة من 120 دولة في مختلف أنحاء العالم. وتأتي مشاركة الهيئة في هذا الحدث بجناح خاص، تقدم من خلاله عرضاً لحزمة المزاي والخدمات التنافسية والمرافق والبنى التحتية المتطورة والحلول الاستشارية التي توفرها الهيئة للمستثمرين، إلى جانب تعريف المعارضين والزوار بالفرص الواعدة والإمكانيات المتاحة ضمن قطاع الصناعات الغذائية في إمارة الشارقة، والترويج لشرورها الرائد "مجمع الشارقة للأغذية" الذي يعد



أول وأكبر مدينة متكاملة لصناعة وتجارة المواد الغذائية وإعادة تعبئتها وتغليفها على مستوى الدولة والمنطقة ويضم نحو 1700 شركة. وأكد سعادة سعود سالم المزروع مدير هيئة المنطقة الحرة بالحمريه أن مشاركة الهيئة في "معرض الخليج للأغذية جلفود 2022" بوتيرة سنوية، تندرج في إطار حرصها على حضور كبير للفعاليات العالمية بهدف الترويج للمنطقة كأحد أسرع المناطق نمواً في الشرق الأوسط وجذب للمستثمرين من مختلف أنحاء العالم، نظراً لتميزها وريادتها في توفير حزمة واسعة من التسهيلات والخدمات والمزايا

نائب رئيس وزراء سلوفينيا لـ "وام": إكسبو 2020 دبي منصة لربط شركائنا بالشرق الأوسط

وزير خارجية سلوفينيا: الإمارات من أهم الشركاء التجاريين لنا في المنطقة

دبي - وام:

أعلن معالي زدرافكو بوزيفالسك، نائب رئيس الوزراء وزير التنمية الاقتصادية والتكنولوجيا في جمهورية سلوفينيا، عن بقاء جناح سلوفينيا بعد انتهاء إكسبو 2020 دبي، حيث سيتم تحويله إلى معرض لبلاتم احتياجات الشركات السلوفينية التي تريد أن تكون جزءاً من سوق الشرق الأوسط، مشيراً إلى أن إكسبو 2020 دبي هو منفذ إلى هذا الجزء من العالم، ومنصة مهمة لتعزيز التكامل بين البلدان، وبناء صداقات جديدة قائمة على المساواة وروية مشتركة لعالم المستقبل. وأوضح معاليه، في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات "وام": "لقد وقعت على خطاب النوايا بشأن هذا الجناح في عام 2016، وكان لدينا في ذلك الوقت هدفاً، الأول هو زيادة التعاون الاقتصادي بين سلوفينيا والإمارات وكذلك دول الخليج، والثاني هو الترويج لسلوفينيا في هذا الجزء من العالم لتكون أكثر جاذبية، والتواصل مع البلدان الأخرى يومياً، ولدينا هدف آخر هو زيادة ترابط المجتمع السلوفيني الذي يعيش ويبعد في دولة الإمارات، ونحن سعداء لأن الجناح ربط سلوفينيا بأبنائها في هذا البلد". وحول العلاقات بين الإمارات وسلوفينيا



، أكد معاليه: "نفخر بشركائنا مع الإمارات العربية المتحدة، ولدينا خطط لزيادة التعاون في جميع المجالات من أجل الحصول على المزيد من المستثمرين من دولة الإمارات إلى سلوفينيا، ولا يزال لدينا الكثير من الشركات المملوكة للدولة ترغب في إعطاء الأولوية للمجمع في إطار المصالح المشتركة". وعن القطاعات الرئيسية التي تروج لها

غرفة رأس الخيمة وموانئها تستعرضان الفرص الاستثمارية مع جمهورية رومانيا

رأس الخيمة - الفجر:

استعرضت غرفة تجارة رأس الخيمة ورومانيا، سبل تنمية آفاق التعاون الاقتصادي والتبادل التجاري بين البلدين، وتطوير العلاقات القائمة بين مجتمع الأعمال في رأس الخيمة بشكل خاص والإمارات بشكل عام، وجمهورية رومانيا، ومدى إمكانية تنظيم فعاليات اقتصادية مشتركة بين الجانبين للتعريف بالفرص الاستثمارية المتاحة وتبادل الآراء وجهات النظر حول كيفية الاستفادة من الخبرات المتوفرة لدى كل جانب، بما يسهم في إقامة مشاريع استثمارية مشتركة.

جاء ذلك خلال استقبال سعادة محمد مصبح النعيمي، رئيس مجلس إدارة الغرفة، نيكوليتا تيودورفيتشي القنصل العام لجمهورية رومانيا في دبي والإمارات الشمالية، وتيتوس تينتان السكرتير الاقتصادي في القنصلية، بحضور روجر كلا سكويين الرئيس التنفيذي لموانئ رأس الخيمة، ومحمد السبب مدير عام الغرفة بالوكالة، وناقش الجانبان، خلال

اللقاء الذي عقد بمقر الغرفة، توطيد العلاقات الاقتصادية وتعزيز التبادل التجاري، بما يخدم مصالح مجتمعي الأعمال في البلدين، وأستعرض سعادة محمد النعيمي فرص الاستثمار المتبادل بين الجانبين في أكثر من قطاع منها الصحة والطارات والجامعات ومراكز الأعمال المشتركة والمعارض التجارية التي تنظمها مؤسسة سعود لتنمية مشاريع الشباب، وأهميتها في تعزيز وتطوير العلاقات التجارية بكافة مجالاتها بين إمارة رأس الخيمة وتلك الدول وزيادة حجم المبادلات التجارية والتعريف بالفرص والمزايا التي توفرها الإمارة لأصحاب الأعمال والمستثمرين، فيما قدمت نيكوليتا تيودورفيتشي دعوة لرئيس وأعضاء الغرفة لحضور ملتقى رجال الاعمال لإستعراض الفرص الاستثمارية بمجال الطاقة والزراعة في رومانيا، والذي تقرر له الأول من مارس المقبل، مؤكدة على حرص بلادها على تعزيز العلاقات مع دولة الإمارات على كافة الصعد، منوهة بأهمية هذا اللقاء في تعزيز النشاط التجاري والاستثماري

المبادل بين جمهورية رومانيا وإمارة رأس الخيمة في الفترة المقبلة. كما أستعرض روجر كلا سكويين الرئيس التنفيذي لموانئ رأس الخيمة، ما تتمتع به موانئ رأس الخيمة كشريكاً تجارياً من الدرجة الأولى للشركات المحلية والإقليمية والدولية العاملة في قطاعات البناء والتصنيع والصناعة، مع إستثمارات البنية

التحتية التي قامت بها مؤخراً والتي بلغ مجموعها أكثر من 250 مليون دولار، مشيراً إلى أن شبكة رأس الخيمة الحديثة والمرنة والمكونة من أربعة موانئ باتت تلعب دوراً محورياً ضمن سلاسل التوريد لآلاف الشركات من جميع أنحاء العالم، لافتاً إلى أن ما تقدمه مجموعة الموانئ من الخدمات الأساسية، بما في ذلك تسليم

على كلا الجانبين". من جانبه قال أنزي لوار، وزير الخارجية في جمهورية سلوفينيا، "الأجواء هنا في إكسبو 2020 دبي متميزة ونهني دولة الإمارات على هذا الإنجاز، والموضوعات المطروحة جميعها تلائم المتغيرات العالمية، خاصة الاستدامة وعلينا التصرف بطريقة تحافظ بها على كوكبنا، واعتقد أنه حان الوقت لمشاركة هذه الرسائل بين دول العالم المشاركة في إكسبو

التحتية التي قامت بها مؤخراً والتي بلغ مجموعها أكثر من 250 مليون دولار، مشيراً إلى أن شبكة رأس الخيمة الحديثة والمرنة والمكونة من أربعة موانئ باتت تلعب دوراً محورياً ضمن سلاسل التوريد لآلاف الشركات من جميع أنحاء العالم، لافتاً إلى أن ما تقدمه مجموعة الموانئ من الخدمات الأساسية، بما في ذلك تسليم

البضائع وتأجير الأراضي في المنطقة الحرة وإصلاح السفن والتخزين والملاحة والمرسى وسياحة الرحلات البحرية والتدريب الصناعي، يجعلها تتمتع بموقع استراتيجي في قلب الخليج العربي، علاوة على ذلك فهي المدخل للعديد من مواد البناء التي تبني منطقة الشرق الأوسط لتصبح نموذجاً للازدهار الاقتصادي.



الفجر

25 نمو صايفي الريح ليسجل 216 مليون درهم

صايفي إيرادات مجموعة أغذية يتجاوز 3 مليارات درهم بنمو 49% خلال 2021

أبوظبي - وام:

أعلنت مجموعة أغذية أمس، عن نتائجها الأولية غير المدققة للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2021، حيث بلغ صايفي ربح المجموعة إلى 216 مليون درهم، وتجاوز صايفي إيراداتها 3 مليارات درهم بزيادة بنسبة 49% عن العام السابق. وجاء نمو الإيرادات مدفوعاً بمعدلات النمو القوية التي حققتها المجموعة في قطاعي



اللحوم المبردة والمجمدة واللوجبات الخفيفة نتيجة سلسلة من عمليات الاستحواذ الاستراتيجية.

وارتفعت مساهمة قسم الأعمال الاستهلاكية في إيرادات أغذية إلى النصف تقريباً مقارنة مع العام الماضي، مما يعكس النمو الإيجابي الذي حققته المجموعة.

ويعزى ذلك بشكل رئيسي إلى الزخم الإيجابي نتيجة عمليات الاستحواذ الجديدة على عدد من الشركات في القطاع ضمن إطار استراتيجية المجموعة لتحفيز النمو وتنوع مصادر الإيرادات، ونتيجة لذلك، ساهم قطاعاً للحوم المبردة والمجمدة 1.07 مليار درهم إلى إيرادات المجموعة في عام 2021. كما سجلت إيرادات قسم المياه والشرابيات تحسناً ملحوظاً في النصف الثاني من عام 2021 نتيجة زيادة الإقبال على

قطاعي الفنادق والمطاعم، وحافظت مجموعة المياه المحببة التابعة للمجموعة على مكانتها الرائدة في السوق من حيث الحجم والقيمة، بنسبة 26% و23% على التوالي.

وقال سعادة خليفة سلطان السويدي، رئيس مجلس إدارة مجموعة أغذية: "واصلت أغذية مسار النمو في عام 2021، حيث استندت إلى ركائزها الأساسية القوية لتعزيز كفاءتها التشغيلية ومرونة أعمالها، والمضي قدماً نحو تحقيق أولوياتها الاستراتيجية لعام 2025. وتواصل المجموعة تركيزها على تحقيق نمو قوي والحفاظ على القيمة المقدمة للمساهمين وصولاً إلى تحقيق هدفها بأن تصبح الشركة الرائدة في قطاع الأغذية والمشروبات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وباكستان وخارجها". من جهته، قال آلان سميت، الرئيس التنفيذي لمجموعة أغذية: "تحسنت إيراداتنا بشكل ملحوظ خلال 2021 بعد عمليات الاستحواذ الاستراتيجية في قطاعي اللحوم المبردة والمجمدة واللوجبات الخفيفة، ويؤكد ذلك قدرة أغذية على التكيف مع ظروف السوق عبر تحديد الفرص الواعدة لدعم وتنويع الاستثمارات ضمن علامتنا التجارية". وأضاف: "فيما يتعلق بتكامل الأعمال، توفر الشركات التي استحوذنا عليها مؤخراً تنوعاً أكبر لأعمالنا وتسهم في إنشاء نموذج أعمال أكثر قوة ومرونة مع تحقيق تحسينات ملموسة عبر قطاعي اللحوم المبردة والمجمدة واللوجبات الخفيفة. ويساهم مكتب التحول الذي أنشأناه مطلع عام 2021 في تسهيل تكامل الأعمال، وقد أثبت نجاحه في دعم نمو المجموعة وتحقيق الاستفادة من تكامل التكاليف والإيرادات عبر قطاعات أعمالنا".

سيدات أعمال الإمارات ورابطة سيدات الأعمال في كازاخستان يبحثان تعزيز التعاون

عجمان - وام:

نظم مجلس سيدات أعمال الإمارات لقاء استراتيجياً مع وفد مجلس سيدات أعمال كازاخستان الذي يزور الدولة على هامش فعاليات إكسبو 2020 دبي وذلك بالتعاون مع مجلس سيدات أعمال عجمان. تم خلال الاجتماع - الذي عقد في مركز عجمان لريادة الأعمال - استعراض الفرص الاستثمارية وكيفية الاستفادة من القومات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية الكبيرة لكلا الجانبين واستكشاف مزيد من فرص التعاون المستقبلي في ظل المبادرات والمشاريع القائمة في البلدين وتوجهاتهما المستقبلية للتنمية وتبادل الخبرات والاطلاع على أفضل الممارسات في هذا المجال.

حضر اللقاء سعادة فطيم الشحي وسعادة حليلة عبد الله راشد أعضاء مجلس إدارة مجلس سيدات أعمال الإمارات والدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان ومن الجانب الكازاخستاني الدكتورة روشان سارسمباييفا رئيسة رابطة سيدات الأعمال في كازاخستان.

وفي بداية الاجتماع رحبت سعادة د. أمينة خليفة وسعادة فطيم الشحي بالوفد الكازاخستاني متمنين العلاقات الاقتصادية المتميزة التي تربط بين الدولتين مشيرين إلى أن معرض إكسبو 2020 أسهم بشكل كبير في تعميق اللقاءات وتنشيط الفعاليات الاقتصادية مع مختلف دول العالم وأن التواصل مستمر مع سيدات أعمال كازاخستان يؤكد على الاهتمام والتعاون المشترك بين الطرفين وشارت الشحي إلى أن المجلس ومنذ تأسيسه يحرص على بناء شراكات فعالة على مستوى عالٍ تعزيزاً للرؤية الاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة في فتح أسواق جديدة وتعزيز الاقتصاد وبناء العلاقات التجارية المتبادلة وأن المجلس استطاع خلال الفترة الماضية وبعد عودة الحياة الاقتصادية التي طبعها بعد أزمة كوفيد-19 في عقد عدد كبير من الاتفاقيات وبناء الشراكات واستعراض الفرص الاستثمارية لأسواق مختلفة على مستوى العالم وبما ينعكس إيجاباً على تطوير المشاريع والأعمال التي تملكها وتديرها قطاع سيدات الأعمال بدولة الإمارات العربية المتحدة.



الإمارات تستضيف مؤتمراً عالمياً حول توظيف الابتكار في مجال التصدير والاستثمار لأول مرة

•• دبي - وام:

التي تتطلب تعاوناً أكبر بين البلدان ووكالات ائتمان التصدير الخاصة بها. وفي هذا السياق يعتبر مؤتمر نادي براغ التابع لاتحاد بيرن منصة محفزة في رسم مستقبل قطاع الأعمال وضمان تبنى الابتكار في مجال التصدير. لذلك يسعدنا أن نستضيف هذا الحدث المهم في دولة الإمارات العربية المتحدة والذي من شأنه أن يمهّد الطريق لعصر جديد من التجارة الدولية والازدهار الاقتصادي. من جانبها قالت ميكال رون رئيس اتحاد بيرن: "أصبح الارتباط الوثيق بين وكالات ائتمان الصادرات أمراً مهماً للغاية في أعقاب الوضع الاقتصادي الحالي الذي تأثر بشكل كبير وبغير متوقع. وإن تعاوننا وعملنا معاً هو مفتاح التغلب على هذه التحديات غير المسبوقة في التجارة العالمية. بالإضافة إلى الشراكة مع أحد أعضائنا الأصغر سناً وهو شركة الاتحاد لائتمان الصادرات يسعدنا عقد مؤتمر نادي براغ الذي يقدّم كل سنتين في الإمارات العربية المتحدة من خلال المشاركة النشطة والمناقشة الديناميكية بين أصحاب الصلحة سيكون لهذا التجمع تأثير بعيد المدى في جميع أنحاء العالم." وقال ماسيمو

استضافت شركة الاتحاد الائتمان الصادرات في دبي مؤتمر نادي براغ التابع لاتحاد بيرن وهي منظمة دولية تضم شركات حماية ائتمان الصادرات والتأمين ضد المخاطر السياسية الرائدة حيث جمع الحدث كبار المسؤولين من الدول أعضاء اتحاد بيرن لمناقشة استراتيجيات الابتكار والنمو الموجهة للتصدير بالإضافة إلى الدور المحوري الذي تلعبه وكالات ائتمان الصادرات في تسهيل حركة التجارة والترويج لها. ويُعتبر المؤتمر أحد أكثر الفعاليات تأثيراً فيما يتعلق بحماية ائتمان التجاري ويوفّر منصة مثالية لأعضاء اتحاد بيرن للتواصل وتعزيز روابطهم واستئناف الحوارات حول القضايا المهمة التي تؤثر على التجارة والاستثمار في أعقاب الاضطرابات التي يسببها الوباء في جميع أنحاء العالم. وقال معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية ونائب رئيس مجلس إدارة شركة الاتحاد الائتمان الصادرات: "في عالمنا اليوم لا تزال الشركات تواجه المزيد من التحديات



مستقبل مستدام. لقد عملنا على تعزيز استراتيجية "الحياة المناخي بحلول 2050" لدولة الإمارات من خلال الشراكة مع الجهات الحكومية ووكالات ائتمان الصادرات الأخرى، ونؤمن أن التعاون بين وكالات ائتمان الصادرات في جميع أنحاء العالم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي وكبير في هذا التحول الذي تشهده الحياة إليه."

على صناعة ائتمان الصادرات والتعالي الاقتصادي العالمي. كما يحدث ذلك أيضاً في وقت أصبحت فيه الحاجة إلى إجراء انتقال سريع نحو الطاقة النظيفة أمراً بالغ الأهمية. لطالما كانت الإمارات العربية المتحدة رائدة في هذا المجال وإن الفوز باستضافة مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ "كوب 28" في عام 2023 هو اعتراف بدورها الريادي من أجل

كهرباء دبي تزود مركبات زوار إكسبو 2020 الكهربائية بنحو 88 ألف كيلووات ساعة

•• دبي - وام:

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي أن محطات الشاحن الأخضر التابعة لها المنتشرة في موقع إكسبو 2020 دبي زوّدت مركبات زوار المعرض الكهربائية بـ 87.772 كيلووات ساعة من الكهرباء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من المعرض وذلك من خلال 3.681 محطة شحن أجزاها زوار المعرض مما يمكنهم من قطع ما مجموعه 415.000 كم باستخدام المركبات الصديقة للبيئة. وتوفّر الهيئة 19 محطة من محطات الشاحن الأخضر لشحن المركبات الكهربائية في مواقع متعددة من موقع إكسبو 2020 دبي بمعدل خمس محطات شحن في كل من مواقف أجنحة المعرض الثلاث، جناح الفرص الاستدامة والتنقل، ومحطتي شحن في مكتب إكسبو وكذلك محطتي شحن في محطة إيتوك المستقبلية. وتوفّر الهيئة خدمة الشحن إلى 34 مركبة كهربائية في أن واحد في موقع إكسبو 2020 دبي. وأضاف معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي بإقبال زوار إكسبو 2020 دبي على استخدام المركبات الكهربائية والمساهمة في دعم رؤية القيادة الرشيدة لاستضافة أحد أكثر المعارض استدامة في تاريخ إكسبو 2030 التي تهدف إلى تحفيز

التي تتطلب تعاوناً أكبر بين البلدان ووكالات ائتمان التصدير الخاصة بها. وفي هذا السياق يعتبر مؤتمر نادي براغ التابع لاتحاد بيرن منصة محفزة في رسم مستقبل قطاع الأعمال وضمان تبنى الابتكار في مجال التصدير. لذلك يسعدنا أن نستضيف هذا الحدث المهم في دولة الإمارات العربية المتحدة والذي من شأنه أن يمهّد الطريق لعصر جديد من التجارة الدولية والازدهار الاقتصادي. من جانبها قالت ميكال رون رئيس اتحاد بيرن: "أصبح الارتباط الوثيق بين وكالات ائتمان الصادرات أمراً مهماً للغاية في أعقاب الوضع الاقتصادي الحالي الذي تأثر بشكل كبير وبغير متوقع. وإن تعاوننا وعملنا معاً هو مفتاح التغلب على هذه التحديات غير المسبوقة في التجارة العالمية. بالإضافة إلى الشراكة مع أحد أعضائنا الأصغر سناً وهو شركة الاتحاد لائتمان الصادرات يسعدنا عقد مؤتمر نادي براغ الذي يقدّم كل سنتين في الإمارات العربية المتحدة من خلال المشاركة النشطة والمناقشة الديناميكية بين أصحاب الصلحة سيكون لهذا التجمع تأثير بعيد المدى في جميع أنحاء العالم." وقال ماسيمو



ذكر أنه وبصفتها شريك الطاقة المستدامة الرسمي لإكسبو 2020 دبي تسعى الهيئة لتوفير الطاقة المستدامة لمراقب هذا الحدث العالمي وفق أعلى معايير التوافقية والاعتمادية والكفاءة. وقد خصصت الهيئة 4.26 مليار درهم لدعم مشروعات البنية التحتية لشبكات الكهرباء والمياه في المعرض باستخدام أحدث الأنظمة الذكية إضافة إلى توفير 19 محطة من محطات الشاحن الأخضر في مختلف مواقع المعرض وتزويد إكسبو دبي بالطاقة النظيفة من مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية أكبر مجمع للطاقة الشمسية في العالم على مستوى الشرق الأوسط وشمال إفريقيا لإنتاج الهيدروجين باستخدام الطاقة الشمسية.

استخدام وسائل النقل المستدامة بما يتماشى مع الأهداف الاستراتيجية للامارة من ناحية الاستدامة وجودة الهواء والحد من انبعاثات الغازات الدفيئة. وأضاف أنه انسجاماً مع مبادرة "دبي الذكية" التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" لجعل دبي المدينة الأذكى والأسعد عالمياً واستراتيجية دبي للحد من الانبعاثات الكربونية تلزم الهيئة بتشجيع أفراد المجتمع على اقتناء المركبات الكهربائية الصديقة للبيئة وزيادة أعداد السيارات الهجينة والكهربائية وانتشارها في الإمارة وترسيخ مكانة دبي كعاصمة عالمية للاقتصاد الأخضر والتنمية المستدامة.

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي أن محطات الشاحن الأخضر التابعة لها المنتشرة في موقع إكسبو 2020 دبي زوّدت مركبات زوار المعرض الكهربائية بـ 87.772 كيلووات ساعة من الكهرباء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من المعرض وذلك من خلال 3.681 محطة شحن أجزاها زوار المعرض مما يمكنهم من قطع ما مجموعه 415.000 كم باستخدام المركبات الصديقة للبيئة. وتوفّر الهيئة 19 محطة من محطات الشاحن الأخضر لشحن المركبات الكهربائية في مواقع متعددة من موقع إكسبو 2020 دبي بمعدل خمس محطات شحن في كل من مواقف أجنحة المعرض الثلاث، جناح الفرص الاستدامة والتنقل، ومحطتي شحن في مكتب إكسبو وكذلك محطتي شحن في محطة إيتوك المستقبلية. وتوفّر الهيئة خدمة الشحن إلى 34 مركبة كهربائية في أن واحد في موقع إكسبو 2020 دبي. وأضاف معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي بإقبال زوار إكسبو 2020 دبي على استخدام المركبات الكهربائية والمساهمة في دعم رؤية القيادة الرشيدة لاستضافة أحد أكثر المعارض استدامة في تاريخ إكسبو 2030 التي تهدف إلى تحفيز

كهرباء الشارقة تبدأ تنفيذ 13 محطة نقل للطاقة ومشروعات تطويرية بقيمة 925 مليون درهم

•• الشارقة - وام:

كشفت إدارة نقل الطاقة بهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة عن خطتها الاستراتيجية لتطوير مشروعات نقل وتوزيع الطاقة للعام الجاري 2022. تتضمن الخطة تنفيذ عدد من المشروعات الحيوية والضرورية التي تسهم بدورها في تحقيق الإستقرار والناتج للشبكات الكهربائية وتوفير خدمات الكهرباء في جميع المناطق والمشروعات التطويرية الجديدة. وتشمل الخطة تنفيذ محطتي نقل الطاقة جهد 220 كيلو فولت وعدد 1 محطة 132 كيلو فولت وعدد 11 محطة 33 كيلو فولت بالإضافة إلى عدد من المشروعات الخاصة بتحسين وتطوير الشبكات وترقية المحطات بتكلفة تقديرية تتجاوز 925 مليون درهم. وأكد المهندس حمد الطنجي مدير إدارة نقل الطاقة أن الخطة التي تنفذها الإدارة خلال العام 2022 تم إعدادها وفق دراسة شاملة للشبكات في جميع المناطق بالشارقة تنفيذاً لرؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وبدعم ومتابعة من سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي. وأضاف إلى أن الخطة



تضمنت البدء في تنفيذ مشروع محطة المطار 132-133-11 ك.ف. ومحطة الشنوف 220 ك.ف. ومشروع محطة القبيبة 33-11-33 ك.ف. وتنفيذ عدد 11 محطة نقل الطاقة جهد 33-11 كيلو فولت تشمل مشروع محطة الجادة 2 ومحطة الطي 2 ومحطة بيئة والمدام ومستشفى القاسمي 1 و 2 والحوشي وأم العطفة وحلوان و 2 والنشت والخالدية 1 والمنطقة الصناعية 1.

401.8 مليون درهم صافي أرباح شركة أبوظبي الوطنية للتأمين للسنة المالية 2021

•• أبوظبي - الفجر:

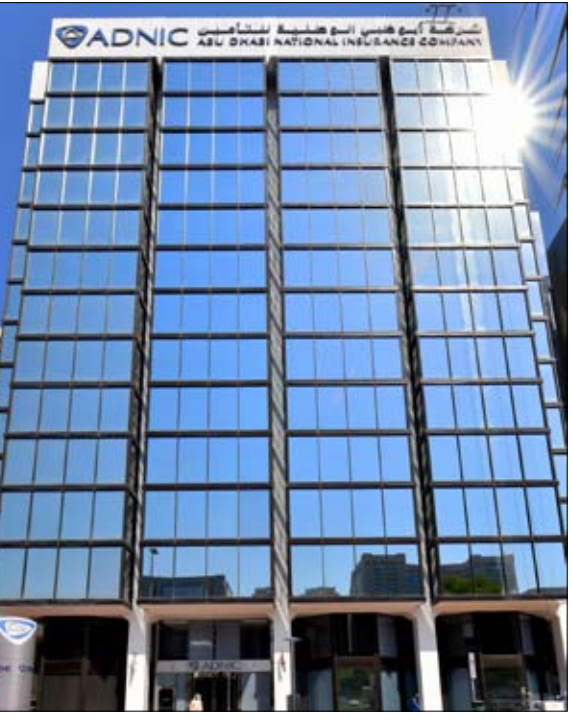
الرئيسية، حيث بلغ صافي أرباح الشركة 401.8 مليون درهم، بارتفاع قدره 8.3% مقارنة مع الفترة نفسها من العام السابق. وعلى الرغم من حالة عدم اليقين المرتبطة بتطورات أزمة كوفيد - 19، والشكوك حول تعالي الاقتصاد العالمي، إلا أن شركة أبوظبي الوطنية للتأمين استطاعت التكيف مع الوضع الجديد، وإطلاق العديد من المبادرات الجديدة لدعم وتيرة نمو الأعمال، وتعزيز قاعدة المستهلكين، وابتكارنا من الشركات التي تولي أهمية كبرى للعملاء وتضعهم في صلب اهتماماتها. سواصل في شركة أبوظبي الوطنية للتأمين جهود تطوير الخدمات الرقمية عبر جميع قنوات العملاء، ومنتجات التأمين الخاصة بالأفراد. كما ستواصل المشاركة في مختلف المبادرات التي تصب في صالح خير ورهاضية المجتمع، بدءاً من معالجة التحديات البيئية المختلفة وصولاً إلى تعزيز مستويات الصحة والسلامة.

التأمين، إحدى شركات التأمين الرائدة في المنطقة في توفير حلول التأمين مبتكرة لعملائها من الأفراد والمؤسسات، امس عن نتائجها للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2021. وبهذه المناسبة، قال الشيخ محمد بن سيف آل نهيان، رئيس مجلس إدارة شركة أبوظبي الوطنية للتأمين: "مع دخولنا العام الثاني على الأزمة الصحية العالمية، تواصل شركة أبوظبي الوطنية للتأمين تطوير أعمالها بما يواكب متطلبات المرحلة الجديدة، وتعزيز قدرتها على تقديم الخدمات لعملائها دون أي انقطاع. وقد أسهمت قدرات الاكتتاب القوية للشركة، لا سيما في مجال الأعمال الكبيرة، إلى جانب تطوير الخدمات والمنتجات المختلفة، في تعزيز العروض المتاحة للعملاء، وتطوير أعمالنا في عدد من فئات

المنتجات والخدمات". يؤكد الأدلة القوي لشركة أبوظبي الوطنية للتأمين خلال العام 2021 قوة الركائز التي تستند إليها أعمال الشركة في قطاع التأمين. فقد وصلت الحصص السوقية للشركة نموها، وارتفع إجمالي الأقساط المكتتبة بنسبة 6.4% مقارنة مع العام السابق. وفي ظل تواصل مسار التعالي والعودة التدريجية لحركة الأنشطة الاقتصادية إلى مستويات ما قبل الجائحة؛ فقد بدأت نسب الخسارة المرتبطة ببعض فئات الأعمال تعود إلى مستوياتها الطبيعية. كما أسهمت الإدارة المدروسة للمخاطر وقدرتها الشركة على تسعير هذه المخاطر بشكل صحيح في الحفاظ على الربحية لعمليات الاكتتاب. وحقت المحفظة الاستثمارية المتنوعة للشركة نتائج قوية،

المنتجات والخدمات". يؤكد الأدلة القوي لشركة أبوظبي الوطنية للتأمين خلال العام 2021 قوة الركائز التي تستند إليها أعمال الشركة في قطاع التأمين. فقد وصلت الحصص السوقية للشركة نموها، وارتفع إجمالي الأقساط المكتتبة بنسبة 6.4% مقارنة مع العام السابق. وفي ظل تواصل مسار التعالي والعودة التدريجية لحركة الأنشطة الاقتصادية إلى مستويات ما قبل الجائحة؛ فقد بدأت نسب الخسارة المرتبطة ببعض فئات الأعمال تعود إلى مستوياتها الطبيعية. كما أسهمت الإدارة المدروسة للمخاطر وقدرتها الشركة على تسعير هذه المخاطر بشكل صحيح في الحفاظ على الربحية لعمليات الاكتتاب. وحقت المحفظة الاستثمارية المتنوعة للشركة نتائج قوية،

المنتجات والخدمات". يؤكد الأدلة القوي لشركة أبوظبي الوطنية للتأمين خلال العام 2021 قوة الركائز التي تستند إليها أعمال الشركة في قطاع التأمين. فقد وصلت الحصص السوقية للشركة نموها، وارتفع إجمالي الأقساط المكتتبة بنسبة 6.4% مقارنة مع العام السابق. وفي ظل تواصل مسار التعالي والعودة التدريجية لحركة الأنشطة الاقتصادية إلى مستويات ما قبل الجائحة؛ فقد بدأت نسب الخسارة المرتبطة ببعض فئات الأعمال تعود إلى مستوياتها الطبيعية. كما أسهمت الإدارة المدروسة للمخاطر وقدرتها الشركة على تسعير هذه المخاطر بشكل صحيح في الحفاظ على الربحية لعمليات الاكتتاب. وحقت المحفظة الاستثمارية المتنوعة للشركة نتائج قوية،





منوعات الفكر 30

كشفت حجم المخاطر التي تعرضت لها في العراق وسوريا

وقائع من قلب الحرب على داعش ترويه المصورة يانا أندرت لـ (اكسبوجر 2022)

لدرجة أنني شعرت بأنني دخلت لإحدى مناطق سيطرة التنظيم، فأردت الحجاب قبل الاقتراب منهم، وهناك قابلت شخصاً قادمًا من هولندا، فتقدم نحوي وسألني: (لماذا تُغطين نفسك؟) لست مضطرة لذلك، وقد كان ذلك كلاماً غريباً حقاً، وكان تناقضاً وأشبه بالخيال بالنظر إلى الفظائع التي كان يرتكبها عناصر التنظيم في مناطق سيطرتهم.

عناصر التنظيم، من ضمنهم أجنبي، وقد قررت الوصول إلى هؤلاء تحديداً لإجراء مقابلات معهم والتعرف على أسباب انضمامهم إلى التنظيم.

واستطردت قائلة: "لقد كانت مهمة شاقة للغاية وعملاً محفوفاً بالمخاطر، حيث كنت أتجول بين عناصر خفية من تنظيم (داعش) داخل زنازين ضخمة،

وهو الأمر ذاته الذي جعل المعركة صعبة للغاية".

وتابعت: "تخترت ذاكرتي مئات المشاهد المأساوية من الموصل لا يمكنني نسيانها، فضلاً عن آلاف الحالات التي لم توثق، من بينها طفل مذعور كان يحمل رضيعاً بين يديه وقد تاهت بوصلته وسط الجحيم الذي فر منه، وكذلك مشهد فتاة صغيرة فارقت الحياة على قارعة الطريق وهي في وضع مزرٍ، لقد كانت الكلمات عاجزة عن وصف المدنيين الهاربين من تنظيم "داعش" الذي كان يتخذهم دوعاً بشرياً، كانت هناك فوضى عارمة ورائحة الموت تفوح من كل مكان، وكنت أسأل نفسي أحياناً: "أنا هنا؟"، خصوصاً عندما حوصرتنا ذات يوم من قبل عناصر (داعش) لثلاث ساعات، وكانوا يستهدفوننا خلالها بالقنابل، كما كانت المتفجرات مزروعة في كل مكان".

وأضافت: "أن الأوضاع في مدينة الموصل، مسرح المعركة ضد تنظيم (داعش)، كانت مأساوية للغاية، فقبل عملية التحرير كان يقطنها نحو مليوني شخص، وبعد أن دارت رحى المعركة وملا أزيز الرصاص الأفق، كان هناك ما لا يقل عن مليون شخص داخل المدينة، وكان الجميع هلعاً ومذعوراً وأمنيتهم الخروج من ذلك الجحيم،

في كل من سوريا والعراق، حيث نقلت قصصاً إنسانية ومشاهد مأساوية عايشتها طفلة أشهر في هذين البلدين.

واستهلت أندرت حديثها بالقول: "إن اختيارها لهذه المهمة الشاقة والخطرة تبّع من إيمانها بضرورة أن يكون لها تأثير، وأنها لا تعتقد أنها متكاملة، بل إن هناك دوماً ما يتقصها وتحتاج للعمل على إتقانه".

•• الشارقة-البحرين:

استضاف المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر" خلال فعالياته دورته السادسة، المصورة العالمية يانا أندرت، في جلسة حوارية بعنوان "من قلب الحرب على داعش" تحدثت خلالها عن مهمتها الشاقة المحفوفة بالمخاطر خلال تغطيتها للحرب على تنظيم "داعش" الإرهابي والقضاء عليه.



وأضافت: "أن الأوضاع في مدينة الموصل، مسرح المعركة ضد تنظيم (داعش)، كانت مأساوية للغاية، فقبل عملية التحرير كان يقطنها نحو مليوني شخص، وبعد أن دارت رحى المعركة وملا أزيز الرصاص الأفق، كان هناك ما لا يقل عن مليون شخص داخل المدينة، وكان الجميع هلعاً ومذعوراً وأمنيتهم الخروج من ذلك الجحيم،

وأضافت: "أن الأوضاع في مدينة الموصل، مسرح المعركة ضد تنظيم (داعش)، كانت مأساوية للغاية، فقبل عملية التحرير كان يقطنها نحو مليوني شخص، وبعد أن دارت رحى المعركة وملا أزيز الرصاص الأفق، كان هناك ما لا يقل عن مليون شخص داخل المدينة، وكان الجميع هلعاً ومذعوراً وأمنيتهم الخروج من ذلك الجحيم،



خلال جلسة تصوير العمارة.. النماذج التاريخية والتطبيقات المعاصرة

ستيفن بروك في اكسبوجر 2022: قوانين الرياضيات والهندسة تدعم الفن ويجب اتقانها لتقديم صور استثنائية

حاز على جائزة الشرف الوطنية في التصوير الفوتوغرافي من المعهد الأمريكي للمهندسين المعماريين، وساهم في الإشراف على صور العديد

من مصنفات الهندسة المعمارية والتصميم، إضافة إلى عضويته في هيئة التدريس في كلية الهندسة المعمارية بجامعة ميامي.

أخذ من الفن المعماري أيضاً، حيث كان حريصاً البناء ينقش بدقة هذه التطبيقات على ألواح من الجبس قبل صناعة تحفته النهائية".

وأضاف: "على الصور البارعة اتقان هذه الفنيات والتسلح بسرعة البديهة، ومن ضمن هذه الأشكال النظام المحوري المرتكز على محور واحد، والنظام الجانبي الذي له واجهتان وهو جاذب للعين وجوي ويبيد عين المشاهد إلى الصورة، والنظام الكلاسيكي ذو الواجهة الواحدة".

وختم حديثه بالإشارة إلى أهمية الانعكاس والفتيح والزوايا وأهمية وقت التقاط المشهد في تقديم صورة مميزة، لافتاً إلى أن الوقت يلعب دوراً مفضلياً في حياة المصورين للفوز بصورة مثالية. ويعد ستيفن بروك ناشطاً في مجال الحفاظ على التراث التاريخي، وله العديد من الكتب في مجال التصوير الفوتوغرافي والهندسة المعمارية والمناظر الطبيعية والتصميم، كما أنه

التناظر والأبعاد والمساحة، وطبقها في لوحاتهم، وهي نفسها اليوم المعمدة في فن التصوير، لتقديم تأطيرات مناسبة تنقل المشهد بشكل يجذب العين الناظرة".

وقدم بروك مجموعة من الأعمال الفنية وكيف طبق الفنانون علم الرياضيات والهندسة على أبعاد لوحاتهم، خاصة في رسم أعمدة المباني والصروح والتناثس والمدرجات، لافتاً إلى أن هذه التطبيقات تنضج من خلال التناسب بين الخطوط العمودية والأفقية، إضافة إلى استخدام التعامد كخلفية للأحداث.

وأوضح بروك أن بعض مؤرخي الفن اعتبروا أنه بدون الرياضيات لا يوجد فن، وقال: "إن الفنانين قديماً اعتمدوا على نظام المثلثات أو المربعات، وما زلت توجد في المتاحف الفنية مسودات لنماذج في لوحات كلاسيكية تظهر هذه الأشكال قبل رسم اللوحة النهائية، وهذا التقليد

•• الشارقة-البحرين:

استضافت فعاليات الدورة السادسة من المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر"، المصور والخبير العمراني العالمي ستيفن بروك، في جلسة حوارية بعنوان "تصوير العمارة.. النماذج التاريخية والتطبيقات المعاصرة".

وتحدث بروك خلال الجلسة عن بدايته بالاهتمام بمجال التصوير منذ الطفولة، وإسهامه في الاهتمام بتصوير التراث العمراني وتكريس هذا الفن، لتحديد أنماط لدراسته والاعتناء به من منظور التصوير، ووضع هذا التراث بين يدي الدارسين والهتمين بفنون التصوير.

واستعرض بروك تاريخ الفنون المعمارية وإسهامات علم الهندسة على الرسم من خلال كلاسيكيات الأعمال الفنية، وقال: "إن الفنانين انتهوا قبل أكثر من 600 سنة لخصائص



ضمن فعاليات مهرجان طيران الإمارات للأدب تكريم الفائزين بجائزة أمراء مكتبات المدارس 2022 لدورهم في إثراء ثقافة ومعرفة الطلبة

جمانة حنون من مدرسة الكمال الأمريكية الدولية، العذراء الشارقة

جيريكو ديانو من مدارس القمة الدولية، أبوظبي

يحتضن برنامج المهرجان طيفاً واسعاً من الفعاليات التي توفر المتعة والفائدة الجمّة، وتتناول المواضيع المعاصرة الحيوية والتراثية والتاريخية العريقة، وتشمل الجلسات والفعاليات والورش، والأعمال الروائية، والتاريخ، والشؤون المعاصرة، وفنون الطعام والطبخ، والصحة، وأدب الرحلات، والسيرة الذاتية، والأعمال، وغيرها الكثير من المجالات.

1- الفائزون من المدارس الحكومية: فاخترة سعيد المنصوري من مدرسة الريادة للتعليم الأساسي والثانوي، أبوظبي

2- فاطمة النحوي من روضة الإبتكار، الفجيرة

3- عزة محمد من مدرسة قطر الندى للتعليم الأساسي والثانوي، أبوظبي

تكريم خاص: خالد قطبي الحسني من مدرسة الاتحاد للحلقة الثالثة، أبوظبي

الفائزون من المدارس الخاصة: كريستين كبري من أكاديمية جيمس الأمريكية، أبوظبي

الاستثنائية، وإنه من الرائع أن تكون قادرين على الاحتفاء بهم وجميع أمراء المكتبات الرائعين الذين جعلوا حياة طلابهم مشرقة بالأمل من خلال غرس محبة الكتب في نفوسهم. "تقدم للمناسبة أكثر من 95 مرشحاً من مختلف إمارات الدولة، وتولت تقييم المتأهلين للصفيات النهائية لجنة من الحكام الذين زاروا أمراء المكتبات لإجراء التقييم النهائي، وتم اختيار الفائزين ضمن فئتي أمراء المكتبات المدرسية في مدارس الإمارات الحكومية، وأمراء المكتبات المدرسية في مدارس الإمارات الخاصة. وتضمن الحفل مأدبة غداء خاصة. وقد فاز بالجائزة في هذه الدورة:

وقد عبرت السيدة إيزابيل أبو الهول، الرئيسة التنفيذية وعضو مجلس أمراء مؤسسة الإمارات للآداب عن بالغ احترامها وتقديرها لكل أمراء المكتبات في المدارس، وذكرت أن: "لا يزال أمراء مكتبات المدارس يؤدون مهمة بطولية منذ مارس 2020، تتمثل في تشجيع الأطفال على التمسك بالمطالعة بصفاتها أهم الوسائل للتغلب على الصعاب وتبديد العزلة، ووضعهم على المسار الصحيح والارتقاء بمستواهم التعليمي في جميع مراحل الدراسة الأكاديمية".

وأضافت قائلة: "تعد هذه الجائزة تكريماً لأولئك الذين أبدعوا وتميزوا على نحو ملفت في هذه الظروف الصعبة. إننا مدينون لفضلهم والتزامهم بدورهم خلال هذه الأوقات

•• دبي-البحرين:

كشفت مؤسسة الإمارات للأدب، أمس، عن أسماء الفائزين بجائزة أمراء المكتبات المدرسية لعام 2022، التي تنظمها بالشراكة مع الأمانة العامة للمجلس التنفيذي لإمارة دبي، خلال الاحتفالية التي أقيمت ضمن مهرجان طيران الإمارات للأدب الذي تواصل فعالياته من 3 فبراير وحتى يوم 13 فبراير الجاري.

وأقيم حفل توزيع الجوائز ضمن فعاليات مهرجان طيران الإمارات للأدب، وقد تفضل بتسليم الجوائز للفائزين عائشة ميران، مساعد الأمين العام لقطاع الإدارة الاستراتيجية والحوكمة في الأمانة العامة للمجلس التنفيذي لإمارة دبي، والسيدة إيزابيل أبو الهول (الحاصلة على وسام الإمبراطورية البريطانية)، الرئيسة التنفيذية وعضو مجلس أمراء مؤسسة الإمارات للآداب.



وبهذه المناسبة، أكدت شمس ماجد بن فارس، مستشار التطوير الاستراتيجي بالأمانة العامة للمجلس التنفيذي لإمارة دبي، بأن الجائزة تضع إطاراً استراتيجياً شاملاً لبناء أجيال مثقفة ومنمعة بشفغ البحث والاطلاع، من خلال تعزيز قيمة الثقافة والمعرفة واستشراف أدوات جديدة من البرامج والأنشطة التي تشجع على القراءة والاطلاع، بما يحفز الأجيال المقبلة ويؤهلهم لمواكبة التغيرات السريعة والكبيرة التي يشهدها العالم بما يصيب في مصلحتهم وتكوين شخصيتهم، وبالتالي يخدم تطلعات القيادة الرشيدة.

وأضافت بن فارس: "وسعدنا من خلال رعاية الجائزة للعلماء والباحثين على التوالي تقدير وتكريم أمراء المكتبات المدرسية من مختلف أنحاء الإمارات لمطابقتهم التميز ودورهم الكبير في تشجيع طلابهم على القراءة والمطالعة، وقد أثبتت الجائزة التطور الذي شهدته المكتبات من أجل السعي لخلق الفرص والأدوات التي تساهم في الارتقاء بالمعايير التعليمية في المدارس".

كما يوفّر المهرجان فرصاً استثنائية للاستماع بالشرح والمشاركة في ورش عمل الكتابة الإبداعية، وفي النقاشات الثرية حول مجموعة واسعة من الموضوعات، وتجند الجلسات جميع الأعمار والجنسيات، وتضم كتاب ومفكرين وصناع الرأي البارزين.

ومن المبادرات الهامة الأخرى التي يحتضنها المهرجان، مبادرة "أصوات أجيال المستقبل"، والتي ستطلق مجموعتها الثانية من مختارات القصص الفائزة، ومسابقة أر جي إس دبي للأطفال لكتابة الرسائل الخطية، ومسابقة أكسفورد لكتابة القصة، وكأس شيفرون للقراءة ومسابقة الشعر للجميع برعاية بنك الإمارات دبي الوطني.

ومن أهم ما يميز دورة المهرجان الحالية الإعلان عن الفائز بجائزة "Emirates LitFest" للكتابة، وعن الكتاب العشرة المتأهلين لزمالة "الفصل الأول - زمالة الإمارات للآداب وصديقي للكتاب".

يقام المهرجان برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي وبالشراكة مع الراعي الرسمي، طيران الإمارات، والشريك المؤسس، هيئة دبي للثقافة والفنون (دبي للثقافة)، وهي الهيئة المختصة بالتراث والفنون والثقافة بالإمارة.

وقد فاز بالجائزة في هذه الدورة:



منوعات

الفن

31

أنتقي من الأدوار التي تُعرض عليّ وأقبل ما هو مناسب فقط

رانيا فريد شوقي؛ مسلسل (أبو العروسة) حالة خاصة



(المسلسلات يجب أن تكون اجتماعية لأنها تخاطب العائلة).

هكذا وصفت الفنانة رانيا فريد شوقي تحمسها للمشاركة بالأعمال الدرامية التي تحمل قيمة مجتمعية بشكل أكثر، وأوضحت في هذا الحوار، أن مسلسل الحلم الذي تشارك في بطولته إلى جانب عدد كبير من نجوم الفن يحمل رسائل هامة حول قضية العشوائيات والإرث، وسر نجاح مسلسل (أبو العروسة)، كما تحدثت في حوارها عن سبب تغيبها عن السينما وامكانية ارتدائها للحجاب واتجاهها للانتاج السينمائي، بالإضافة لتفاصيل أخرى..



- حديثنا عن مشاركتك في بطولة مسلسل الحلم؟
- مسلسل الحلم من الأعمال الدرامية المختلفة، ودائمًا ما أرى ضرورة أن تكون الأعمال التلفزيونية اجتماعية لأن له مواصفات خاصة، حيث أن العائلة دائمًا ما تجتمع حوله.
- وماذا عن شخصية فاطمة بالأحداث؟
- شخصية فاطمة مركبة، وتمر بمرحلتين في العمر، وهي "بنت بلد" من منطقة الدويقة، ومتزوجة من عماد الونش والذي يجسده الفنان محمد رياض، وبعد الحادث الشهير لوقوع الصخرة تنقلب حياتها وتمر بمراحل حياتية جديدة عليها.
- دائمًا ما تتناولين قضايا بأعمالك الدرامية.. فما الذي حمسك للحلم؟
- (العشوائيات)، فهي من أبرز القضايا التي يتناولها المسلسل وما يدور داخل عالمهم، فأنا متعاطفة معهم للغاية لأن لو ظروفهم المادية والمعيشية أفضل مما كانوا عليه لفرروا منها، لكن الظروف هي من حكمت عليهم، بالإضافة لقضية الإرث بين الأشقاء.
- ظهرت في الآونة الأخيرة بعدة أعمال درامية بالحجاب.. ما السر وراء ذلك؟
- هي طبيعة الشخصيات، ويكون بمساعدة ستايلست العمل، وأرى أنها صدفة فقط، وهنا بالحلم شخصية فاطمة من الطبقة المتوسطة وشعبية وهذه طبيعة حياتهم ومظهرهم.
- وهل يمكن أن ترتدي رانيا فريد شوقي الحجاب؟
- (يارب أكيد محدش يقدر يقول لا فيها)، فهذا هداية وأتمنى من الله أن يحققها لي.
- وهل ستستمرين بالتمثيل حينها؟
- لا أعتقد، فسيكون غير مناسب للفن والتمثيل، وسأبحث عن عمل آخر وحياة أخرى، وأكتفي بما قدمته من سنوات بالفن.
- تشاركين أيضًا بمسلسل (أبو العروسة 3) وحقق نجاحا كبيرا منذ الحلقة الأولى.. في رأيك ما سر هذا النجاح؟
- لأنه مسلسل اجتماعي، ويجمع شمل العائلة والأشقاء والأصدقاء، فمسلسل (أبو العروسة) حالة خاصة، فعندما علمنا بوجود جزء ثالث لم نسمعنا الفرحة جميعًا، وعندما قرأت سيناريو الحلقات الجديدة كنت مستمتعة لأقصى درجة وأتمنى أن يصل ذلك الشعور للجماهير، وستجدين مواقع التواصل الاجتماعي تتفاعل مع المسلسل والحوار وانتشاره من خلال "الكوميك والبوستات"، وهذا العمل تحديدًا اتاح الفرصة للجماهير لكي يستمع الحوار ويتذوقه مرة أخرى ولا يشاهد فقط.
- يشهد الموسم السينمائي الحالي حالة من الزخم الفني.. فأين رانيا من السينما؟
- (مش عارفة والسؤال ده ميتوجهليش)، فأنا لست من الشخصيات المعافرة نحو الفرصة ولا تسعى بالقدر الكافي، ولكني مستسلمة ولا أراها شيء سيء؛ بل أنتقي من الأدوار التي تُعرض عليّ وأقبل ما هو مناسب فقط، وإن لم يحدث فأنا بمنزلي ولست غاضبة من شيء.
- هل يمكن أن تتجهين لإنتاج فيلم بعينه عوضًا عن ذلك؟
- وارد، وأفكر بها بالفعل، ولكن لا أعلم متى سأخوض تلك التجربة.

انطلاق تصوير المسلسل الرمضاني (جزيرة غمام)

بعد الانتهاء من اختيار ومعاينة أماكن التصوير، واستقرار المخرج حسين المنباوي على غالبية نجوم العمل، وبعد ساعات قليلة من التعاقد مع البطولة في عز الدين، انطلق تصوير المشاهد الأولى من المسلسل المصري الجديد (جزيرة غمام) في مدينة الإنتاج الإعلامي المصرية، في مدينة 6 أكتوبر على أطراف القاهرة.

وقالت مصادرة الشركة المنتجة، إنه تم التعاقد مع الفنانة عزالدين، بعد اعتذار الفنانة روبي لانغالها في أعمال أخرى، وسيتم تكثيف التصوير من أجل اللحاق بسباق دراما رمضان.

وأضافت: المسلسل، كونه يحكي عن أحداث وفترة قديمة، لا تقل عن 100 عام، استلزم العودة إلى الماضي عبر تحضيرات خاصة بالديكور والملابس والسيارات، وغيرها من المتطلبات للحفاظ على شكل الفترة، التي تتناولها الأحداث.

من جانبها، قالت الفنانة المصرية هبة عبدالغني، أحدث الوجوه في فريق العمل:

سعيدة بالانضمام إلى المسلسل، والعمل مع مجموعة كبيرة من النجوم، وأن أكون حاضرة في دراما رمضان، إضافة إلى أنني أحب العمل مع المخرج حسين المنباوي، وهذا ثالث عمل درامي لي معه.

ويضم (جزيرة غمام) في بطولته أيضًا كلاً من طارق لطفي، فتحي عبدالوهاب، رياض الخولي، أحمد أمين وهبة عبدالغني، وهو من تأليف الكاتب عبدالرحيم كمال.



غنوة محمود تنضم لأبطال جوقة عزيزة

انضمت الفنانة اللبنانية غنوة محمود لأبطال المسلسل السوري "جوقة عزيزة" من تأليف وسيناريو وحوار خلدون قتلان وإخراج تامر إسحق والذي يجري تصويره حالياً تمهيدا لعرضه في دراما رمضان المقبل.

وعبرت غنوة عن سعادتها بالمشاركة في العمل الضخم الذي يضم نخبة من أبرز نجوم الدراما العربية،

على رأسهم سلوم حداد ونسرين طافش وأمين رضا ومحمد حدادقي ونورا رحال ووفاء موصلي ويزن خليل وروبين عيسى ونور صعب ويحيى بيازي وعبد الفتاح المزين ورنانا العظم ويارا دولاني وسليم صبري وعلي كريم وعاصم حواط وإيمان عبد العزيز وحمامة سليم واليانا سعد.

وكشفت غنوة عن أنها تظهر بشخصية "شارلوت" ضمن أحداث المسلسل حيث إنها شخصية

مختلفة جدا عما ظهرت به من أدوار حيث يقدم "جوقة عزيزة" دراما غير مسبوقة

ضمن العمل الشامسي الأضخم للموسم المقبل حيث يدور العمل في إطار اجتماعي

حيث يكشف كثير من التفاصيل الخاصة باجواء البيئة الشامية بطريقة مختلفة وجديدة.

يذكر أن غنوة محمود شاركت في مسلسل "السيدة زينب" والذي يعرض حالياً على إحدى القنوات الفضائية بطولة كل من سوسن بدر ومحمود عبد المغني ورانيا منصور ودينا وليلى عز العرب وأحمد وفيق وفراس سعيد وسامي مغاوري وسيناريو وحوار أحمد صبحي وإخراج محمد المنقلى



الغذاء

وجبة عشاء مثالية للتخفيف



كشفت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة تاتيانا ديك، المواد الغذائية التي يجب أن تشكل وجبة العشاء المثالية، لمن يريد التخلص من الوزن الزائد. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه من الضروري عدم تناول المواد التي كانت في وجبة الغذاء. وتقول، "إذا كان العنصر المهيمن على وجبات النهار هو الكربوهيدرات، فيجب أن تتكون وجبة العشاء من البروتينات والألياف الغذائية. على سبيل المثال، الأسماك، الدواجن، المأكولات البحرية وسلطة الخضار أو البخنة. كما يمكن تناول جبن القريشة مع الثمار أو الفواكه مع الزبادي. وإذا لم يتناول الشخص كمية كافية من الكربوهيدرات خلال النهار، فيمكنه إضافة بطاطا مسلوقة أو عصيدة إلى وجبة العشاء، حيث يمكن تناول الكربوهيدرات في وجبة العشاء، بل وأحياناً ما تكون ضرورية".

طعام غير مكلف يمكن أن يساعد الكثيرين على النوم جيداً

قد يختلف مقدار النوم الذي نحتاجه من أجل صحة جيدة، باختلاف العمر وعوامل أخرى، لكن الأمر الأشد أهمية هو أن نحصل على نوعية نوم جيدة. وهناك الكثير من النصائح التي يتداولها الخبراء للحصول على نوم جيد، ويتمحور الكثير منها حول النوم. وبالفعل هناك بعض الأطعمة التي يمكنها مساعدة هؤلاء الذين يعانون من الأرق أو الذين يستيقظون مرات عديدة أثناء الليل، وغيرها من مشكلات النوم. ومن بين تلك الأطعمة المرتبطة بتحسين النوم، نجد الأرز، وفقاً لما ذكرته مؤسسة النوم البريطانية. وتشير المؤسسة إلى أن دراسة أجريت على اليابانيين في اليابان وجدت أن أولئك الذين يأكلون الأرز بانتظام أفادوا بنوم أفضل من أولئك الذين تناولوا المزيد من الخبز أو المعكرونة. ويوضح التقرير: "حددت هذه الدراسة ارتباطاً فقط ولا يمكنها إثبات السببية، لكنها تدعم بحثاً سابقاً أظهر أن تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع قبل نحو أربع ساعات من وقت النوم ساعد في النوم". ومن الضروري إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد التأثيرات المرتبطة بالأرز للكربوهيدرات المختلفة، على الرغم من أن الأرز قد يساعد. ويقول موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) الإلكتروني، "ربما لا تحصل على قسط كاف من النوم إذا كنت متعباً باستمرار أثناء النهار. بعض الأشخاص ينامون بشكل أخف بشكل طبيعي أو يستغرقون وقتاً أطول للاستغراق في النوم، في حين أن بعض ظروف الحياة قد تزيد من احتمالية تقطع النوم، مثل الأحداث المجهدة أو ولادة طفل جديد. وإذا كنت تعاني من الأرق لفترة قصيرة، أقل من ثلاثة أشهر، فهذا يسمى الأرق قصير المدى. والأرق الذي يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر يسمى الأرق طويل الأمد. وسيجد المصابون بالأرق صعوبة في النوم بانتظام، ويمكنهم الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل. ويعد قلة النوم ليلاً، قد يميل بعض الناس إلى محاولة أخذ قيلولة طويلة. ومع ذلك، فمن الأفضل بشكل عام تجنب ذلك ومحاولة الالتزام بوقت نومك المعتاد. وذلك لأن أخذ قيلولة أثناء النهار يمكن أن يعطل إيقاع الساعة البيولوجية. والإيقاعات اليومية هي تغيرات جسدية وعقلية وسلوكية تتبع دورة مدتها 24 ساعة. وتستجيب هذه العمليات الطبيعية أساساً للضوء والظلام وتؤثر على معظم الكائنات الحية. وتوصي هيئة الخدمات الصحية بالحفاظ على ساعات نوم منتظمة، وخلق بيئة مظلمة وهادئة وباردة وممارسة الرياضة. وإذا كانت قلة النوم تؤثر على حياتك اليومية أو تسبب لك الضيق، فيمكنك التحدث إلى طبيبك. جدير بالذكر أن كل شخص يحتاج لفترات مختلفة من النوم. ويحتاج البالغون في المتوسط من سبع إلى تسع ساعات نوم، بينما يحتاج الأطفال من تسع إلى 13 ساعة، فيما يحتاج الأطفال الصغار والرضع إلى 12 إلى 17 ساعة من النوم يومياً. ويمكن أن يمنع الكافيين والكحول من النوم ويحرمك من النوم الجيد. لذلك، من المستحسن أن يقلل الناس من تناول الكحوليات وتجنب الكافيين مع اقتراب موعد النوم. ويتدخل الكافيين في عملية النوم، كما أنه يمنع النوم العميق. ولا يوجد الكافيين في القهوة فقط، بل إنه يتوفر في العديد من المنتجات الأخرى، والتي تشمل الشاي، وبعض المشروبات الغازية، والشوكولاتة، ومشروبات الطاقة، وبعض مسكنات الألم.



طفل ينظر إلى نمر بنغالي يتجول داخل سياجه في حديقة حيوان مومباي بعد إعادة فتح المرفق للزوار كجزء من تخفيف القيود المفروضة سابقاً للحد من جائحة كورونا. ا ف ب

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح

التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماع وجدار المعدة فضلاً عن مقاومته لشااكل الرئة والسكري.

- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وبيتامين (سي)، ويحتوي أيضاً على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سرعات حرارية، وكربوهيدرات، وپوتاسيوم، وبيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعاً وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة.

سؤال وجواب

- أين يقع نهر الأمازون؟
-أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
-الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
-الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
-الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟
-الرياء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة واليه ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59,650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميز عيونك يومياً هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر بـ 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات اليرقة.
- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض لكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحده 0,47 لتر من البترول من أنشجار يعادل ما يحده وزن 0,45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغمض له عين لذا .. أه أنه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقويه من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهى احميهم لى.. هكذا صرخ المسكين فرعاً. وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيئ وسأظل حسان النظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لتذهب معا.

ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لتذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينتك. ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيراً فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصلته قالت له الحمد لله مائه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوماً عميقاً لم يحلم به ابدا.

مساحة للتلوين

