

ص 22

إكسبو 2020 دبي يسجل 5.66

مليون زيارة حتى 5 ديسمبر
الإجاري

ص 31

جمال سليمان

يستأنف تصوير

(إدريس السنوسي)



ما تأثير المشي لمدة 30 دقيقة يوميا

ص 23 على المصابين بالسكتة الدماغية؟

المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

جينيفر لوبيز

ياطلالة غربية

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صورتين للنجمة العالمية جينيفر لوبيز بفستان حمل تصميم غريب لكليبيها الجديد. ولفت تصميم فستان جينيفر الأنظار بتصميمه الذي يشبه شكل الفراشة باللون البيج مع حذاء شوي ضخم وسرحت شعرها بطريقة غريبة وعفوية. وكان قد انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي صور للفتاة العالمية جينيفر لوبيز خلال جلسة تصوير خضعت لها قبل فترة ظهرت فيها وهي جالسة على السرير، وترتدي قميصاً أبيض مفكوك الأزرار.

ولأن جينيفر لم ترتد البنطلون، ظهرت ملابسها الداخلية إلى العلن، ما هو أمر طبيعي بالنسبة للنجمات العالميات، لأنهن اعتدنّ على جلسات التصوير الجريئة، حتى إن البعض منهن، وخصوصاً جينيفر لوبيز، سبق أن خضعن لجلسات تصوير جريئة.

جان يامان

يستعرض عضلاته

نشر النجم التركي جان يامان صورة جديدة في صفحته الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي. وظهر يامان دون قميص مستعرضاً عضلاته الفتولة ما أثار إعجاب عدد كبير من متابعيه، كما بدا وهو واقفاً في غرفة مخصصة للابسه وهو حائر في اختيار ملابس يرتديها. وكان أحدث تقرير المجلة الايطالية Chi Magazine الصدمة على وسائل التواصل الاجتماعي بعدما كتب المعلق أن الممثل التركي جان يامان وشريكته في تصوير مسلسله الجديد الإيطاليه فرنسيسكا شيلامي أمضيا ليبلتين معاً وشوهدا يخرجان من الشقة نفسها أكثر من مرة.

هذا التقرير صدم به المتابعون الإيطاليون خصوصاً أن فرنسيسكا شيلامي متزوجة من رجل أعمال إيطالي ولديها بنت تبلغ من العمر خمس سنوات. لهذا السبب أغضب التقرير الملايين من المتابعين الذين علقوا "فرنسيسكا شيلامي لديها شريك وابنة". "أوقفوا الثرثرات المزيفة". "أين الاحترام؟"

يعيق الشعور بالقلق العيش حياة صحية وسعيدة،

ويصعب التخلص من كل الضغوط المحيطة بنا، لكن يمكن

تطوير طرق صحية للاسترخاء. تقرير لـ "سيدتي.

نت" يطلعك على أفضل تمارين الاسترخاء في التقرير

الآتي :

أفضل تمارين الاسترخاء

تُفيد ممارسة تمارين الاسترخاء في تحسين الحالة

المزاجية

تُساعد ممارسة تمارين

الاسترخاء

بانتظام على

الدخول في حالة

من الراحة العميقة. إليك مجموعة من أفضل تمارين

الاسترخاء :

جربي أفضل تمارين الاسترخاء لتحسين حالتك المزاجية

1. الاسترخاء عن طريق التنفس

تُساعد تمارين الاسترخاء في تعزيز الصحة العامة للفرد

عندما تشعرين بالقلق، قد تلاحظين تسارع معدل ضربات قلبك وتنفسك قليلاً. وربما تبدئين في التعرق والشعور بالدوار أو الدوخة. لذا، فإن التحكم في تنفسك يمكن أن يريح جسمك وعقلك.

للتحكم في تنفسك عندما تشعرين بالقلق، اتبعي الخطوات الآتية:

– اجلسي في مكان هادئ ومريح. ضعي إحدى يديك على صدرك، والأخرى على بطنك. يجب أن تتحرك معدتك أكثر من صدرك عندما تتنفسين بعمق. – خذي نفساً بطيئاً ومنتظماً من خلال أنفك. راقبي واستشعري يديك وأنت تتنفسين. يجب أن تظل اليد على صدرك ثابتة بينما تتحرك اليد الأخرى على معدتك قليلاً.

– ازفري من خلال فمك ببطء. كرري هذه العملية 10 مرات على الأقل أو حتى تبدئي في الشعور بتراجع قلقك.

تابعي المزيد: تمارين للتخلص من الشد العضلي

2. الاسترخاء بالتخيل

ممارسة تمارين الاسترخاء تعزز من الصحة النفسية والعقلية

إن رسم صورة ذهنية لمكان يجعلك تشعرين بالاسترخاء يمكن أن يهدئ عقلك وجسمك.

عندما تبدئين في الشعور بالقلق، اجلسي في مكان هادئ ومريح. فكري في مكانك المثالي للاسترخاء. يمكن أن يكون أي مكان في العالم، تجدينه هادئاً للغاية، يجعلك تشعرين بأنك سعيدة، وأمنة. واحرصي على سهولة العودة للتفكير به، كلما شعرت بالقلق في المستقبل..

فكري في كل التفاصيل الصغيرة التي ستجديتها هناك. فكري في كيفية شم المكان وإحساسه وصوته. تخيلي نفسك في هذا المكان، واستمتعي به بشكل مريح.

بمجرد أن تحصلي على صورة جيدة لـ "مكانك السعيد"، أغلقي عينيك وخذي أنفاساً بطيئة ومنتظمة من خلال أنفك ومن فمك. كوني على دراية بتنفسك واستمري في التركيز على المكان الذي تخيلته في عقلك. قومي بزيارة هذا المكان في عقلك كلما شعرت بالقلق..

3. استرخاء عضلاتك

تعمل تمارين الاسترخاء على التخفيف من التشنجات العضلية

عندما تشعرين بالقلق، قد تلاحظين إجهاداً أو تورطاً في عضلاتك. يمكن أن يجعل إجهاد العضلات السيطرة على قلقك أمراً أكثر صعوبة. لذا، من خلال تخفيف التوتر في عضلاتك، يمكنك تقليل مستويات القلق لديك..

لتخفيف التوتر العضلات بسرعة أثناء لحظات القلق :

– اجلسي في مكان هادئ ومريح. أغمضي عينيك وركزي على تنفسك. تنفسي ببطء من أنفك ومن فمك.

– استخدم يديك لعمل قبضة محكمة. اضغطي قبضة اليد بقوة.

– أمسكي قبضتك المضغوطة لبضع ثوانٍ. لاحظي كل التوتر الذي تشعرين به في يدك.

– افثحي أصابعك ببطء وانتبهي لما تشعرين به. قد تلاحظين شعوراً بالتوتر يخادر يدك. في النهاية، ستشعرين بأن يدك أخف وزناً وأكثر استرخاءً.

– استمري في الشد، ثم إطلاق مجموعات العضلات المختلفة في جسمك، من اليدين أو الساقين أو الكتفين أو القدمين.

تجنبي شدّ العضلات في أي منطقة بجسمك قد تتعرض للإصابة أو الألم، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم إصابتك..

4. الاسترخاء بالعدّ

يعتبر العدّ طريقة فعالة للتخفيف من التوتر العدّ طريقة بسيطة للتخفيف من القلق. عندما تشعرين بالقلق، ابحي عن مكان هادئ ومريح للجلوس. أغلقي عينيك وعدي ببطء إلى 10. إذا لزم الأمر، كرري العدّ حتى 20 أو حتى رقم أعلى. استمري في العدّ حتى تشعري أن قلقك ينحسر..

مفاجأة عن أول بؤرة لأوميكرون

كشف تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية عن مفاجأة، تتعلق بإمكان أول ظهور لتحور كورونا الجديد "أوميكرون" الذي أثار قلق العالم. وقال تقرير الصحيفة إن أول ظهور لـ"أوميكرون" كان في حفل خاص بالرسوم المتحركة اليابانية المعروفة باسم "إنيمي"، أقيم في مانهاتن بنيويورك، حضره قرابة 53 ألف شخص، لا في جنوب إفريقيا كما أشيع. وأضاف التقرير، أن الحدث الذي أقيم بين 19 و 21 نوفمبر الماضي، شهد تسجيل إصابات بفيروس كورونا المستجد، ومن بينها بيتر ماكجين العامل في ميدان الرعاية الصحية. وأشارت الصحيفة إلى أن فحص ماكجين في مينيسوتا أظهر وجود طفرات "أوميكرون" في الفيروس، أي أن المتحور ظهر في أميركا قبل أن يبلغ عنه علماء في جنوب إفريقيا، حتى إن منظمة الصحة العالمية لم تكن قد أطلقت عليه اسمه الحالي. وهكذا أعلنت السلطات الصحية الأميركية تسجيل أول إصابة بـ"أوميكرون" بالولايات المتحدة في الثاني من ديسمبر، أي بعد أكثر من 10 أيام على فعالية "الإنيمي".

إهمال علاج التسوس

خطر على القلب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأسنان إن ورم الأسنان الحبيبي، كيس قيح في حجم حبة العدس يظهر في نطاق الفك، أو جذور الأسنان، وغالبا ما ينجم عن أمراض الأسنان مثل التسوس، والتهاب دواعم السن، أو اللثة أو لب السن..

وأضافت الرابطة أن أعراضه، ألم الأسنان، واحمرار اللثة وتورمها، والشعور بألم فيها، وارتفاع درجة حرارة الجسم، والصداع..

ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض للعلاج في الوقت المناسب لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على هذا الورم، مثل نشوء الخراجات، والتهاب العظم، وانتقال الالتهاب عبر الدم مسبباً التهاب عضلة القلب الخطير..

ويعالج هذا المرض بالأدوية مثل المضادات الحيوية، وفي بعض الحالات يزال جذر السن أو السن جراحياً.

وللوقاية من الورم يجب العناية الجيدة بالضم بتنظيف الأسنان بمعدل لا يقل عن مرتين يوميا بالفراشة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، واستعمال خيط الأسنان لتنظيف الفراغات بينها مرة واحدة يوميا، مع الفحوصات الدورية لدى طبيب الأسنان..



لعبة الجبار ولاكاسا دي بابل . .

كيف وضعت المحاكم في ورطة؟

في الوقت الذي تواصل به الدراما الناطقة بغير الإنجليزية تحقيق شعبية كبيرة غير مسبوقة، تشهد المحاكم في بريطانيا أزمة متعلقة بهذه المسلسلات.

وتشير تقديرات إلى ارتفاع نسب مشاهدة الأعمال غير الناطقة بالإنجليزية على منصة "نتفلكس" إلى أكثر من 50 بالمئة العام الماضي، وسط توقعات أن يكون هذا الرقم أكبر في العام الجاري بفضل الشهرة التي حققتها أعمال مثل المسلسل الكوري الجنوبي "لعبة الجبار"، ومسلسل الجريمة الإسباني "لاكاسا دي بابل"، والعمل الفرنسي "لوبيز". لكن خبراء يحذرون من أن نهم المنصات المتخصصة بالعرض تحت الطلب لتقديم أعمال بلغات أجنبية عديدة، يؤثر على قطاع القضاء في بريطانيا.

ووفق تقرير لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن المحاكم بالبلاد تعاني "أزمة" نقص المترجمين من لغات عديدة إلى الإنجليزية، وذلك لتفضيل من يتمتع بمثل هذه المهارات اللغوية العمل لصالح منصات العروض التلفزيونية والسينمائية.

وبحسب الصحيفة البريطانية، فقد أوصت اللجنة الاستشارية للهجرة، بالاهتمام بمسألة نقص هؤلاء المترجمين الذين يتم الاعتماد عليهم من قبل الشرطة والمحاكم وخدمات الرعاية الصحية، خصوصا أن الحاجة إليهم تسجل زيادة سنوية تصل إلى 7 بالمئة كل عام تقريبا.

وحذرت اللجنة الاستشارية من أن الافتقار إلى المترجمين من أصحاب الكفاءات، تسبب في انهيار بعض المحاكمات.



منوعات الفكر 22

إكسبو 2020 دبي يسجل 5.66 مليون زيارة حتى 5 ديسمبر الجاري

• 6 من أصل 10 زوار يحملون تذاكر موسمية، وقاموا بزيارات متكررة بلغ عددها 1.2 مليون زيارة خلال الشهرين الأولين

• إكسبو 2020 استقبل 5,383 مسؤولاً حكومياً، واستضاف 10,461 فعالية في أول شهرين من انعقاده

• رئيس الجمهورية الفرنسية إيمانويل ماكرون يهنئ الإمارات على تنظيم إكسبو 2020 وجعله حدثاً ناجحاً، وذلك خلال زيارته لموقع إكسبو 2020 دبي خلال الأسبوع الماضي

• في شهري أكتوبر ونوفمبر، أجريت 455 ألف رحلة إلى الموقع باستخدام سيارات الأجرة، وأجريت أكثر من 600 ألف رحلة بواسطة خدمة حافلات إكسبو المجانية، ودخل 2.2 مليون راكب موقع إكسبو 2020 وخرجوا منه عبر مترو دبي

600 ألف رحلة بواسطة خدمة حافلات إكسبو المجانية، ودخل 2.2 مليون راكب موقع إكسبو 2020 وخرجوا منه عبر مترو دبي. ارتفعت الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 إلى 25 مليون زيارة، مدفوعة باستخدام "لايف من إكسبو"، الذي يمكن الزوار من أخذ جولة افتراضية مباشرة ومخصصة في الموقع. وكُرمت جوائز أفضل موقع إلكتروني (FWA) موقع Virtualexpodubai. جائزة أفضل موقع إلكتروني COM حيث حصل على "جائزة أفضل موقع إلكتروني" في نوفمبر 2021.

بوصفه أضخم حدث دولي يُقام منذ بداية الجائحة، يواصل إكسبو 2020 دبي اتباع تدابير وقائية مُشددة ضد كوفيد-19. لضمان تنظيم حدث دولي آمن واستثنائي لجميع الحاضرين. تتضمن هذه التدابير ضرورة حصول جميع موظفي إكسبو 2020 والمشاركين الدوليين، والمتطوعين، والمقاولين، ومزودي الخدمات على التطعيم، بينما يتعين على الزوار الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر، تقديم إثبات الحصول على أي تطعيم أو نتيجة اختبار (بي سي آر) سلبية، على أن يكون الفحص أجري قبل 72 ساعة من موعد الزيارة على الأكثر، كما يلزم ارتداء كمامات الوجه في الأماكن الداخلية والخارجية، ويستمر إكسبو 2020 في توفير محطات التطعيم في كافة أرجاء الموقع.

دبي "رعا الله". واصل برنامج الإنسان وكوكب الأرض خلال شهر نوفمبر جذب صنّاع التغيير من جميع أنحاء العالم، مع اثنين من أسابيع الموضوعات العشرة في إكسبو 2020، أسبوع التنمية الحضرية والريفية وأسبوع التسامح والتعايش، فضلاً عن مجموعة من الاحتفالات والأنشطة التي جذبت الجماهير للاحتفاء باليوم العالمي للطفل، واليوم الدولي للأشخاص ذوي الإعاقة، واليوم الدولي للمتطوعين.

بالنظر إلى المستقبل، من المتوقع أن ترتفع أعداد الزيارات بشكل أكبر، حيث تتيح تذكرة إكسبو الاحتفالية المطروحة للبيع بقيمة 95 درهماً إماراتياً حتى نهاية شهر ديسمبر، حضور احتفالات عيد الميلاد "الكريسماس"، والمزيد من عروض الأداء العالمية، مثل عرض أليشيا كيز الحائزة على جائزة غرامي في ساحة الوصل يوم 10 ديسمبر الجاري، وحفل الملحن والموسيقي ايه آر رحمان، الحائز جائزة الأوسكار يوم 22 ديسمبر الجاري. وعرض نجمة برودواي ليا سالونغا يوم 25 ديسمبر الجاري.

وبالتماشى مع أهداف الاستدامة في إكسبو 2020، انتقل عدد كبير من الناس إلى الموقع باستخدام وسائل النقل التابعة لهيئة الطرق والمواصلات. وفي شهري أكتوبر ونوفمبر، أجريت حوالي 455 ألف رحلة إلى الموقع ومنه باستخدام سيارات الأجرة، وأجريت أكثر من 600 ألف رحلة بواسطة خدمة حافلات إكسبو المجانية، ودخل 2.2 مليون راكب موقع إكسبو 2020 وخرجوا منه عبر مترو دبي. ارتفعت الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 إلى 25 مليون زيارة، مدفوعة باستخدام "لايف من إكسبو"، الذي يمكن الزوار من أخذ جولة افتراضية مباشرة ومخصصة في الموقع. وكُرمت جوائز أفضل موقع إلكتروني (FWA) موقع Virtualexpodubai. جائزة أفضل موقع إلكتروني COM حيث حصل على "جائزة أفضل موقع إلكتروني" في نوفمبر 2021.

مخصصة تضم "إرث دولة الإمارات العربية المتحدة"، و"عالم الفرص"، و"الكون في حركة"، و"الكوكب المستدام"، فيما شارك صغار موهوبون في إضفاء المتعة على أوقات الزوار من خلال أداءهم من على المنصات، وذلك في إطار الأنشطة الترفيهية الشهيرة التي يقدمها إكسبو 2020 عبر برنامجي "نجوم المستقبل"، و"النجوم الصاعدة". شهد شهر نوفمبر بعض الفعاليات الضخمة التي جذبت الجماهير، بما في ذلك العرض النهائي لفرقة ريفر دانس، وهو عرض رائع تقدمه "أكاديمية تياترو ألا سكالا"، وحفلا ضخماً للموسيقي الباكستاني الحائز على العديد من الجوائز جاوید بشیر، والغني المصري الشهير محمد حمادي، وحفل كايت (كيوب في الإمارات)، كما حظوا بفرصة المشاركة في سياق عالمي مَرَح مع ملك العدو يوسين بولت. ومن بين الفعاليات البارزة الأخرى في موقع إكسبو 2020 دبي، يأتي عرض البوبيل الذهبي "رحلة الخمسين"، وهو عرض ضوئي وصوتي مبهر يعرض على قبة الوصل، ويمزج بمهارة بين عزيمته الماضي، ورؤية الحاضر، وريادة المستقبل في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى عرض "العاداتيات - الفتي والحصان"، وهو إنتاج مسرحي مدته 20 دقيقة، مستلهم من أشعار صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم

زيارات متكررة بلغ عددها 1.2 مليون زيارة في الشهرين الأولين، وهو ما يُثبت أن يوماً واحداً غير كافٍ لاختيار كل ما يوفره إكسبو 2020 من تجارب. وقالت معالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي، المدير العام لإكسبو 2020 دبي: "نحن سعداء بهذه الأرقام، وبأن الكثير من الزوار قرروا الاحتفال معنا هنا في إكسبو 2020 دبي بلحظة مميزة مثل عيد الاتحاد الخمسين. هذه الأرقام دليل على العمل الدؤوب الذي بذلته جميع الجهات المعنية، بدءاً بتنظيم واستضافة فعاليات رائعة تحت الناس على الزيارة مراراً وتكراراً، ووصولاً إلى جمع صنّاع التغيير العالميين معا على منصة مؤثرة من أجل التعاون والعمل المشترك، بالإضافة إلى تدابير كوفيد-19 - الصارمة التي اتخذناها، والتي تتيح لنا استقبال هذه الأعداد الكبيرة على نحو آمن ومطمئن".

شكل الزوار من خارج الدولة أكثر من ربع عدد الزوار (ما نسبته 28 في المائة) خلال شهر نوفمبر، وتصدرت الهند، وفرنسا، وألمانيا، والمملكة العربية السعودية، والمملكة المتحدة الدول التي جاء منها الزوار الدوليون. أما برنامج إكسبو 2020 للمدارس، فجذب حوالي 250 ألف طالب من مدارس خاصة ورسمية من جميع أنحاء دولة الإمارات، شاركوا في 10,000 جولة مدرسية

شهد إكسبو 2020 دبي عددا كبيرا من الزيارات بلغ 5,663,960 زيارة حتى الخامس من شهر ديسمبر الجاري، تمتع فيها الزوار بالعديد من العروض الثقافية والترفيهية والرياضية الرائعة والتي كان أبرزها احتفالات عيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وخلال شهري أكتوبر ونوفمبر الماضيين، زار موقع إكسبو 2020 دبي ما مجموعه 5383 مسؤولاً حكومياً، كان من ضمنهم رؤساء دول، ورؤساء حكومات، ووزراء، وذلك للمشاركة في الفعاليات الرسمية أو الاحتفال بالأيام الوطنية لدولهم في إكسبو 2020، وذلك في 10,461 فعالية استضافها الحدث الدولي خلال شهرين من انطلاقته. وهنا رئيس الجمهورية الفرنسية إيمانويل ماكرون الإمارات على تنظيم إكسبو 2020 وجعله حدثاً ناجحاً، وذلك خلال زيارته لموقع إكسبو 2020 دبي خلال الأسبوع الماضي.

ويحمل 6 من أصل 10 زوار (أي ما نسبته 57 في المائة من الزوار) تذكرة إكسبو 2020 الموسمية، مع

•• دبي إكسبو - الفجر

رسالة إكسبو - محمد جاهيم

محمد معين الدين

في جناح فنلندا خلال الفترة بين 17 و 22 ديسمبر

بلد الميلاد تستضيف سانتا كلوز بجناحها في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

ستكون هذه السنة استثنائية للأطفال، فبعد مرور فترة صعبة بسبب الظروف التي فرضتها جائحة كوفيد-19، يتسنى للصغار، أخيراً، رؤية سانتا كلوز الحقيقي الذي سيحضر خصيصاً من فنلندا "بلد الميلاد"، ليشترك زوار إكسبو 2020 دبي فرحة الأعياد والسنة الجديدة.

يأخذ سانتا كلوز استراحة قصيرة من إعداد الهدايا، ليقع من مقره بشمال فنلندا في منتصف شهر ديسمبر،

كي يتواجد في اكسبو 2020 وفي جناح دولة فنلندا تحديداً، خلال الفترة بين 17 و 22 ديسمبر 2021، ويقوم بتحية زوار الجناح الفنلندي والتقاط الصور التذكارية معهم والاستماع إلى أمنياتهم ورغباتهم قبل أيام قليلة تفصلهم عن العيد. ويستقبل سانتا الزوار في كوخه الثلجي بالجناح من الساعة 11 صباحاً وحتى 8 مساءً، ليسألهم عن الأشياء التي تجعلهم يشعرون بالسعادة، انطلاقاً من موضوع الجناح الفنلندي "مشاركة السعادة المستقبلية"، على أمل نشر الفرحه والبهجة بين الجميع في عيد

الميلاد.

تصرف فلندا بأنها الموطن الحقيقي لسانتا كلوز، ويتهاقظ على زيارتها آلاف السياح سنوياً للاستمتاع بفترة الأعياد وسط شتاء ثلجي يضيئ طابعاً سحرياً عليها.

ويحتفي إكسبو 2020 دبي بموسم الأعياد من خلال عروض متنوعة تزين مختلف المنصات بالإضافة إلى عروض خاصة لأفلام المستطلات على منصة الأنف، وستكون الاحتفالات في ساحة الوصل استثنائية، حيث تستحضر أجواء الأعياد بكل تفاصيلها.

•• دبي - الفجر

احتفلت «دي بي ورلد، الشريك اللوجستي الرسمي لإكسبو 2020 دبي، باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات العربية المتحدة من خلال تقديم عرض سمعي بصري أقيم في جناح المجموعة بحضور سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس إدارة المجموعة

والرئيس التنفيذي، واستهل الحفل بعزف النشيد الوطني للدولة، فيما تزينت الشاشات والقاعة بألوان العلم لبروي العرض بعدها القصة الملهمة لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي بدأها الأجداد برحلة البحث عن اللؤلؤ والغوص في أعماق البحار، وانتهت باكتشاف الفضاء.



جناح «دي بي ورلد» يحتفل باليوبيل الذهبي للدولة بعرض فني في إكسبو 2020 دبي

دبي، ليضم اليوم أعلى ناطحات السحاب في العالم. وقدم أطفال عرضاً غنائياً عكس سعي الإمارات نحو العلوم وشغفها بالعرفه حمل عنوان "شكراً الإمارات العربية المتحدة على جعلنا حلم"، حيث ترددت الكلمات التي تحمل قيم الإمارات ومبادئها التي تتمثل بتعليم والاستثمار بالبشر.

ومن داخل مدرج الجناح، الذي يضم شاشة عملاقة وستارة مائية دائرية، ومضت مقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "الاستحيل كلمة يستخدمها البعض لوضع سقف لأحلامهم"، وهو ما بدا جلياً في العرض الذي أظهر الكيفية التي تطور بها آفق



عرض موسيقي للمغني الباكستاني الشهير جاوید بشیر في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

وصوت بشير مألوف لكثير من الناس في القارة الهندية وله حضور لافت في الذاكرة الباكستانية وعشاق الأفلام العديد من الأغنيات لأفلام بوليوود، مثل «حدث ذات مرة في مومباي»، وكذلك Cocktail وKahaani وغيرها". ويعمل جاوید على مشروع موسيقي للسلام بين الهند وباكستان، ويتعاون فيه مع العديد من الفنانين من الهند وباكستان وإيطاليا والمملكة المتحدة وكندا، فهو يؤمن أن الموسيقى هي الخطوة الوحيدة التي تقرب الجميع دون أي قيود أو أية حدود.

التقى عشاق المغني الباكستاني الشهير جاوید بشير بفنانهم المحبوب، على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي. الفنان الذي يطلق عليه جمهوره لقب "سيد الموسيقى الكلاسيكية الهندوستانية"، قدم أغاني بوليوود وبعض الألحان "البجنابية" الرائعة. وقدم الحفل بدعم مجموعة كاملة من الموسيقيين كما تفاعل مع الجمهور بلغة الأوردو بين الأغاني.

تفاصيل احتفال إكسبو 2020 دبي في اليوم الدولي للجبال 11 ديسمبر

وفقاً للأمم المتحدة.. السياحة الجبلية تجتذب ما بين 15 و 20 في المائة من السياحة العالمية

•• دبي - الفجر

تجتمع إيطاليا، وبالاو، ودول أخرى تتمتع بطبيعة جبلية خلابة للاحتفال باليوم الدولي للجبال في إكسبو 2020 دبي، يوم السبت الموافق 11 ديسمبر الجاري، لتسليط الضوء على الجهود العالمية المبذولة من أجل تشكيل مرونة



سكان الجبال، مع حماية النُظم البيئية والتنوع الحيوي لهذه الأماكن الشاهقة. ويُحتفل باليوم الدولي للجبال سنوياً في 11 ديسمبر، وهو فرصة لرفع الوعي بشأن أهمية الجبال، وتبسيط الضوء على الفرص والتحديات في تنمية الجبال، وبناء تحالفات من شأنها إحداث تغيير إيجابي في سكان الجبال والبيئات الجبلية عالمياً.

ويجتمع منذ الساعة 15:00 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة في منطقة أفضل الممارسات الواقعة بجوار جناح الفرص في إكسبو 2020، مندوبون عن إيطاليا، وبالاو، واليابان، وجمهورية قبرغيزستان، وتحالف "شراكة الجبال"، التحالف الوحيد التابع للأمم المتحدة الذي يضم أكثر من 430 عضواً والمخصص للجبال وسكانها، لخوض سلسلة من المحادثات.

وتقدم سارة مانويلي، مسؤولة الدعوة والتوعية في "شراكة الجبال"، التي تستضيفها منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، ملاحظات افتتاحية، إلى جانب سؤال وجواب مفتوح لاختتام الفعالية.

ويبدأ ممثل عن الحكومة الإيطالية أول عرض من بين أربعة عروض، يوضح التزام بلاده بدعم الجبال والترويج للتميز الإيطالي في جميع أنحاء العالم. وستتحدث حكومة اليابان أيضاً عن تعاونها مع المجتمعات الجبلية لتعزيز مرونتها، تليها جمهورية قبرغيزستان، وهي بلد جبلي بالكامل تقريباً، وبالاو التي تتطلع إلى حماية الأنظمة البيئية الهشة للجبال والجزر عبر السياحة المستدامة.

وسيكون شعار اليوم الدولي للجبال في عام 2021 هو "السياحة الجبلية المستدامة". ويمكن للسياحة المستدامة في الجبال أن تسهم في إيجاد خيارات إضافية وبديلة لكسب الرزق، والعمل على التخفيف من حدة الفقر، والاندماج الاجتماعي، فضلاً عن الحفاظ على المناظر الطبيعية والتنوع الحيوي.

ووفقاً للأمم المتحدة، تجتذب السياحة الجبلية ما بين 15 و 20 في المائة من السياحة العالمية، بيد أن السياحة هي أحد القطاعات الأكثر تضرراً من جائحة كوفيد-19، التي أثرت على الاقتصادات، وسبل العيش، والخدمات العامة، والفرص في جميع القارات.

منوعات الفكر 23

الزنك هو معدن له وظائف جسدية مهمة تتراوح من تعزيز جهاز المناعة إلى تجنب الاكتئاب. ومن السهل تلبية احتياجاتنا من هذا المعدن من خلال عدة أطعمة معروفة.

وتوصي المعاهد الوطنية للصحة بمتوسط يومي يبلغ نحو ٩ إلى ١٠ ملغ من الزنك للبالغين.



تشمل المحار، واللحوم الحمراء، وسرطان البحر، وحبوب الإفطار

خمس فوائد صحية مثبتة علميا للزنك



والقوي والإسهال والصداع. ولهذا السبب يوصي كاييز بدلا من المكملات الغذائية لأنه من الأسهل تناول جرعة زائدة من الزنك بالمكملات الغذائية.



علاج الاكتئاب. ويعتقد الخبراء أن وجود الزنك في الدماغ يتفاعل مع المستقبلات الرئيسية التي تساعد في دفع إنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية يشار إليها أحيانا باسم "المادة الكيميائية السعيدة" للدور الذي تلعبه في تحسين مزاجنا.

4- الزنك يمكن أن يقلل من طول وشدة نزلات البرد: يقول كاييز: "إذا تناولت الزنك بعد وقت قصير من ظهور أعراض البرد، يمكنك تقليل مدة وشدة الأعراض بشكل ملحوظ".

5- الزنك يقوي الذاكرة والانتباه: يلعب الزنك دورا مهما في صحة الجهاز العصبي وتجديد خلايا الدماغ، ما قد يساعد في تفسير سبب ارتباط نقص الزنك بمرض ألزهايمر.

كيف يمكنك الحصول على المزيد من الزنك يوصي المعهد الوطني للصحة بأن تحصل النساء البالغات على 8 ملغ من الزنك يوميا، بينما يحصل الرجال البالغون على 11 ملغ يوميا. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الزنك: المحار، واللحوم الحمراء، وسرطان البحر، وحبوب الإفطار المدعمة، وبدور الشيا الجافة، وغيرها. ونظرا لوجود العديد من المصادر الغنية للزنك في اللحوم والمنتجات الحيوانية، فإن النباتيين هم الأكثر عرضة لنقص الزنك. وعلاوة على ذلك، "هناك مكونات في النباتات تجعل الزنك غير متوفر بيولوجيا، ما يعني أن أجسامنا لا تستطيع امتصاصه واستخدامه كثيرا، لذلك يحتاج النباتيون غالبا إلى الحصول على ضعف الكمية الموصى بها يوميا"، بحسب كاييز. وعلى الجانب الآخر، من الممكن أن يتناول البعض جرعة زائدة من الزنك، والتي تسبب أعراضا تشمل الغثيان

(AMD)؛ قد يساعد الزنك في منع فقدان البصر المرتبط بمرض الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وكذلك إبطاء تقدم هذه الحالة عندما تكون موجودة. ووفقا لدراسة أجراها المعهد الوطني للعيون، فإن المكملات اليومية التي تحتوي على 80 ملغ من الزنك جنبا إلى جنب مع النحاس ومضادات الأكسدة قللت من فرص المرضى في تطوير الضمور البقعي المرتبط بالعمر بنسبة 25% مقارنة بالعلاج الوهمي. 3- الزنك قد يحسن المزاج: ربط الباحثون نقص الزنك بحالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب. لذلك، يتم تضمين مكملات الزنك أحيانا في

ويقول سكوت كاييز، دكتوراه في الطب، وطبيب طب الأسرة وطبيب الشيخوخة في مركز "بروفيدنس سانت جون" الصحي: الزنك هو معدن شحيح، ما يعني أننا نحتاج فقط إلى كمية صغيرة منه، لكنه ضروري. ولكي يقوم ما يقارب 100 إنزيم بما يحتاجون إليه، هناك حاجة إلى الزنك". وفي ما يلي فوائد الزنك وكيفية الحصول على ما يكفي منه في نظامك الغذائي.

1- الزنك يساعد في النمو والتطور: يقول كاييز: "الزنك ضروري لتكوين الحمض النووي ونمو الخلايا، وبناء البروتينات، وشفاء الأنسجة التالفة، ودعم وظيفة الجهاز المناعي الصحي". والزنك مهم للرضع والأطفال والمراهقين لأنه يدعم النمو والتطور الصحي.

2- يمنع الزنك الضمور البقعي المرتبط بالعمر



ما تأثير المشي لمدة 30 دقيقة يوميا على المصابين بالسكتة الدماغية؟

يمكن لمرضى السكتات الدماغية الذين يذهبون بانتظام للمشي أو القيام بتمارين خفيفة مثل ركوب الدراجة في الحديقة، أن يقللوا من خطر الوفاة مبكرا بمقدار النصف.

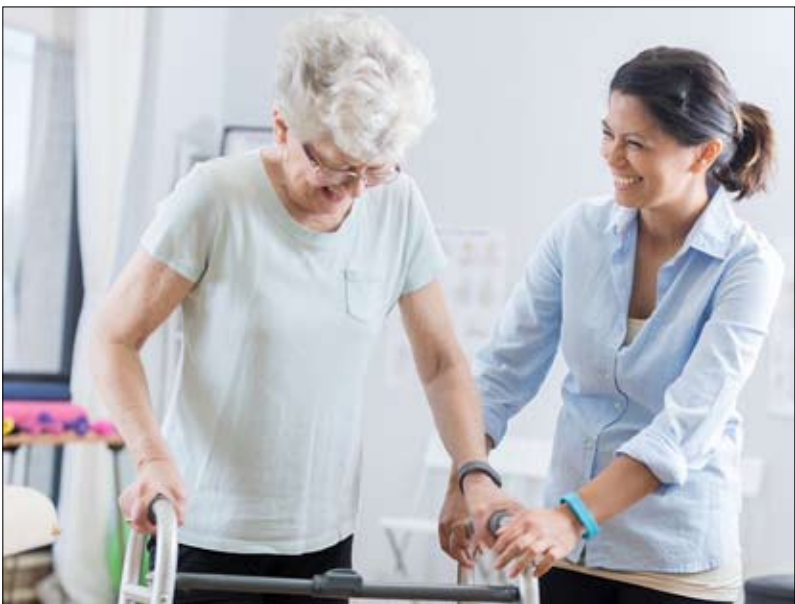
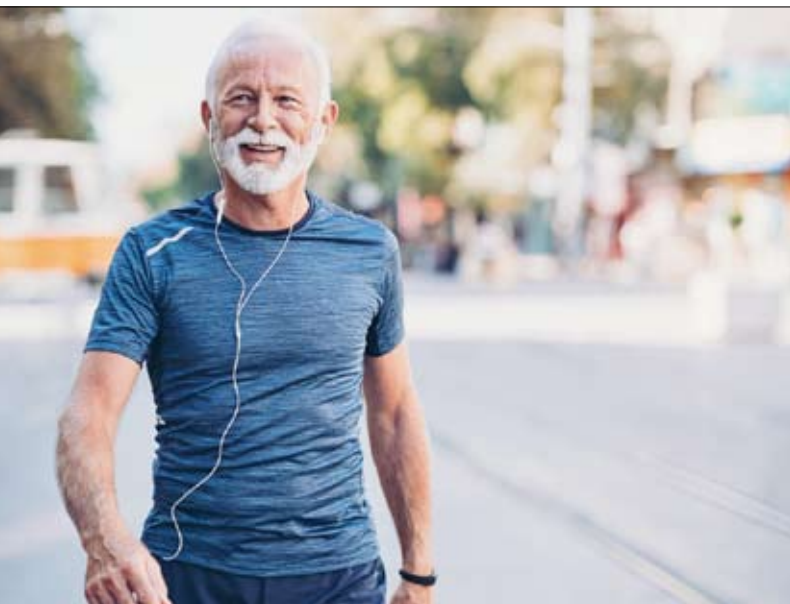


كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 32%. وقال جندي، "تشير نتائجنا إلى أن الحصول على الحد الأدنى من النشاط البدني قد يقلل الوفيات على المدى الطويل من أي سبب في الناجين من السكتة الدماغية.

وفي مجموعة السكتة الدماغية، توفي 15% من الأشخاص الذين مارسوا ما لا يقل عن ثلاث إلى أربع ساعات من المشي كل أسبوع أثناء المتابعة، مقارنة بـ 33% ممن لم يمارسوا هذا الحد الأدنى من التمارين. في مجموعة الأشخاص الذين لم يتعرضوا لسكتات دماغية من قبل، مات 4% من الأشخاص الذين مارسوا هذا المقدار من النشاط، مقارنة بـ 8% لم يفعلوا ذلك. ووجد الباحثون أكبر انخفاض في معدل الوفيات بين الأشخاص الذين أصيبوا بسكتة دماغية سابقة وكان عمرهم أقل من 75 عاما. وفي تلك المجموعة مات 11% ممن مارسوا الحد الأدنى من التمارين مقابل 29% لم يفعلوا ذلك. وكان المصابون بسكتة دماغية سابقة والذين تقل أعمارهم عن 75 عاما والذين حققوا الحد الأدنى من النشاط البدني أقل عرضة للوفاة أثناء متابعة الدراسة بنسبة 80% تقريبا من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاما والذين مارسوا الحد الأدنى لم يحصلوا على فائدة أقل، لكنهم

ساعات في الأسبوع. قد يكون لهذه النتائج آثار على المبادئ التوجيهية للناجين من السكتة الدماغية في المستقبل". ونظرت الدراسة في 895 شخصا بمتوسط عمر 72 عاما أصيبوا بسكتة دماغية سابقة و97805 أشخاص بمتوسط عمر 63 عاما لم يصابوا بسكتة دماغية. وتم تقييم متوسط النشاط البدني الأسبوعي من خلال أسئلة حول الأنشطة مثل المشي والجري والبستنة وتدريب الأطفال وركوب الدراجات والسباحة. على سبيل المثال، سُئل الأشخاص، "في الأشهر الثلاثة الماضية، كم مرة مشيت لممارسة الرياضة؟ ما مقدار الوقت الذي قضيته في كل مناسبة؟"، واستخدم الباحثون تواتر ومدة كل نوع من أنواع النشاط البدني لحساب مقدار التمرين. وتابع الباحثون المشاركين لمدة أربع سنوات ونصف السنة في المتوسط. وبعد حساب العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على خطر الوفاة، مثل العمر والتدخين، وجد الباحثون أن 25% من الأشخاص الذين أصيبوا بسكتات دماغية سابقة ماتوا لأي سبب، مقارنة بـ 6% من الأشخاص الذين لم يصابوا أبدا بسكتة دماغية.

ولوحظ انخفاض مخاطر الوفاة لأي سبب بنسبة 54% في أولئك الذين وصلت مستويات تمارينهم إلى ما يعادل ثلاث إلى أربع ساعات على الأقل من المشي أو البستنة أسبوعيا، أو ساعتين إلى ثلاث ساعات من ركوب الدراجات. ونُشرت الدراسة في 11 أغسطس 2021، على الإنترنت من مجلة Neurology، المجلة الطبية للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب. ووجدت الدراسة أكبر فائدة للناجين من السكتات الدماغية الأصغر سنا، حيث أنه عندما يمارس الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 75 عاما هذه الكمية على الأقل من النشاط، انخفض خطر الموت بنسبة 80%. وقال مؤلف الدراسة راند جندي، من جامعة كاليفارني في كندا، وعضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب: "نتائجنا مثيرة، لأن ثلاث إلى أربع ساعات فقط من المشي في الأسبوع كانت مرتبطة بانخفاض كبير في معدل الوفيات، وقد يكون ذلك ممكنا للعديد من أفراد المجتمع المصابين بسكتة دماغية سابقة. بالإضافة إلى ذلك، وجدنا أن الأشخاص حققوا فائدة أكبر من المشي لمدة ست أو سبع



المال والأعمال

الإمارات ضمن الـ5 الكبار عالمياً في تحقيق «العمل اللائق ونمو الاقتصاد»

بيانات هؤلاء العمال في الموقع الإلكتروني للمنصة careers.mohre.gov.ae، وهو الأمر الذي أسهم في دعم احتياجات سوق العمل من العمالة الداخلية في ظل وقف الاستقدام من خارج نتيجة للإجراءات الاحترازية للحد والوقاية من فيروس «كورونا، المستجد.

في إطار جهودها الإنسانية، أطلقت وزارة الموارد البشرية والتوطين “ مبادرة الإجازة المبكرة” عام 2020 بالتعاون مع جهات اتحادية أخرى، وسحبت المبادرة لجميع الموظفين العاملين في القطاع الخاص بالعودة مؤقتاً إلى بلدانهم الأصلية خلال الوقت الذي كانت فيه الإجراءات الاحترازية تكوفيد-19 سارية. وحددت الوزارة 5 إجراءات يتبعن على الشركات الخاصة الالتزام بها لطلبات الإجازة المبكرة، تمثلت في أن يقع كلا الطرفين على النموذج المؤقت الإضافي لعقد العمل ويجب تحديد مدة الإجازة، وأن يحجز أصحاب العمل تذاكر ذهاب وعودة للموظفين، وأن تستمر العلاقة التعاقدية بين الموظف وصاحب العمل حيث تعتبر الإجازة المبكرة إجازة غير مدفوعة الأجر بشرط الحفاظ على جميع استحقاقات العمال وفقاً لقانون العمل، وأن تنتهي الإجازة بعد انتهاء الفترة الاحتياطية وعودة الموظف إلى الإمارات.

وفاءً بالتزامها العالمي، وصلت دولة الإمارات دعم إجمالي 29.4 مليار درهم إماراتي من المساعدات الخارجية في عام 2019، في حين أن ما يزيد على نصف المساعدات الخارجية لدولة الإمارات العربية المتحدة في عام 2019 دعمت بشكل مباشر ثلاثة أهداف للتنمية المستدامة، كانت حصة الهدف 8 العمل اللائق والنمو الاقتصادي ما يعادل 46.5%.

بالعمل والعمال، وعملت على رفع مستوى الوعي لتحسين ظروف العمل للعاملين في كافة قطاعات العمل في الدولة.

وتسعى دولة الإمارات لأن تكون عاصمة اقتصادية وسياحية وتجارية لأكثر من ملياري شخص من خلال الانتقال إلى اقتصاد مبني على المعرفة والابتكار والبحث والتطوير.

وتكلت جهود الدولة بانعقاد إكسبو 2020 دبي كأكبر حدث اقتصادي في العالم يقام على أرض الدولة، ويكون أعظم ما قدمه إكسبو للعالم على مرّ دوراته كلها، ووفقاً لنتائج دراسة الأثر الاقتصادي لإكسبو 2020 دبي، التي أجرتها إرنست أند يونغ المتخصصة في مجال التدقيق والاستشارات المالية، يتوقع أن يكون له تأثير كبير على عملية خلق الوظائف بشكل مباشر وغير مباشر، حيث توقعت الدراسة أن يدعم إكسبو 2020 دبي خلال فترة انعقاده نحو 94.400 وظيفة بدوام كامل في الأنشطة والأعمال المتعلقة بالحدث العالمي.

وأطلقت الإمارات العديد من المبادرات التي تعزز تقدمها نحو تحقيق الهدف الثامن من أهداف التنمية المستدامة / عمل لائق ونمو اقتصادي/ وفي مقدمتها مبادرة “ منصة سوق العمل الافتراضية” – الحائزة على جائزة الأفكار البريطانية 2020 عن فئة الابتكار في الأزما، والتي أطلقتها وزارة الموارد البشرية والتوطين في إطار البرنامج الوطني لدعم استقرار سوق العمل لمواجهة تحديات التوظيف خلال فترة جائحة كوفيد-19.

وأسهمت المنصة في تعزيز مرونة الانتقال وتخفيف الأعباء التشغيلية عن المنشآت التي يوجد لديها فائض في أعداد العمالة غير الموانة، من خلال تسجيل

فيما حققت المركز الرابع عالمياً في كل من مؤشر الرواتب والإنتاجية ضمن تقرير التنافسية العالمية 4.0، ومؤشر جودة تشريعات البطالة، ومؤشر الموائج التنظيمية للعمل ضمن الكتاب السنوي للتنافسية العالمية. وجاءت الإمارات في المركز الخامس عالمياً في مؤشر سهولة توظيف العمالة الأجنبية ضمن تقرير التنافسية العالمية 4.0، ومؤشر مدة التدريب في المهنة ضمن الكتاب السنوي للتنافسية العالمية، ومؤشر إجمالي الإنفاق على البحث والتطوير الممول من قبل الأعمال ضمن تقرير مؤشر الابتكار العالمي.

وحققت دولة الإمارات خلال العقود الماضية معدلات عالية من النمو والاستقرار الاقتصادي، مما أدى إلى خلق وظائف بشكل واسع للعمالة المحلية والأجنبية، وجاءت الإمارات في المركز الثاني عالمياً بين أكبر الدول المصدرة للتحويلات المالية خلال عام 2020، وذلك بحسب تقرير التحويلات والتنمية الصادر عن البنك الدولي.

وأفاد التقرير السنوي لعام 2020 مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي بأن قيمة التحويلات الشخصية المصدرة من الدولة عام 2020 بلغت 156.8 مليار درهم، والتي شملت ما حوّه العاملون في الدولة إلى بلدانهم الأصلية، حيث استفادت من الأموال المحولة العديد من المجتمعات مما أسهم في رفع مستوى المعيشة في الدول المستفيدة.

وتتولى وزارة الموارد البشرية والتوطين الإشراف على تنظيم العلاقات بين أصحاب العمل والعاملين، بهدف المحافظة على حقوق العمالة الوافدة في القطاع الخاص في الدولة.

وخلال السنوات القليلة الماضية بذلت دولة الإمارات جهوداً كبيرة لتطوير القوانين والسياسات المتعلقة

•• أبوظبي-وام

حجّزت الإمارات موقعها ضمن الخمس الأوائل عالمياً في 18 مؤشراً تقيس مدى التقدم في تحقيق الهدف الثامن من أهداف التنمية المستدامة / العمل اللائق ونمو الاقتصاد، وتضمنت المؤشرات تصدر الدولة العالم في 6 مؤشرات مرتبطة بذات الهدف.

وبحسب الرصد الذي أجراه المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء فقد تصدرت الدولة العالم في المؤشرات التالية: مؤشر كبار المديرين المختصين ضمن تقرير المواهب العالمية، ومؤشر قدرة الدولة على استقطاب المواهب ضمن تقرير مؤشر الازدهار، ومؤشر توافر العمالة الماهرة، ومؤشر ريادة الأعمال، ومؤشر قلة النزاعات العمالية، إلى جانب مؤشر قلة تكاليف تعويض إنهاء خدمات العامل والتي صدرت ضمن الكتاب السنوي للتنافسية العالمية، وذلك استناداً إلى تقارير كبريات المرجعيات الدولية المعنية مثل المنتدى الاقتصادي العالمي، والمعهد الدولي للتنمية الإدارية، ومعهد “لجنايم ، والمعهد الأوروبي لإدارة الأعمال “إنسياد.

وحققت الإمارات المركز الثاني عالمياً في 4 مؤشرات تضمنت مؤشر تنوع القوى العاملة ضمن تقرير التنافسية العالمية 4.0، ومؤشر انخفاض البطالة، ومؤشر نسبة القوى العاملة، وفقاً للكتاب السنوي للتنافسية، إضافة إلى مؤشر توافر الخبرات العالمية ضمن الكتاب السنوي للتنافسية الرقمية.

وحلت الإمارات في المركز الثالث عالمياً في كل من مؤشر معدل التوظيف ضمن الكتاب السنوي للتنافسية الرقمية، ومؤشر القوى العاملة الحاصلين على التعليم الثانوي ضمن تقرير تنافسية المواهب العالمي،



74 % نمو تجارة دبي مع الهند 67 مليار درهم في النصف الأول 2021

•• دبي-وام

سجلت قيمة تجارة دبي مع الهند 67 مليار درهم في النصف الأول 2021، بنمو 74% مقارنة مع نفس الفترة 2020 التي سجلت 39 مليار درهم.

وتوزعت التجارة بين الواردات 32 مليار درهم والصادرات 19 مليار درهم و إعارة التصدير 16 مليار درهم ومن أهم البضائع المتبادلة الآساس 20.8 بقيمة مليار درهم والذهب بقيمة 10.4 مليار درهم و منتجات الزيوت البترولية 4.3 بقيمة مليار درهم والهواتف وأجهزة اتصالات 4 مليارات درهم.

جاء ذلك خلال الاجتماع الذي نظمته جمارك عبر تقنية الاتصال المرئي مع وفد اقتصادي وتجاري هندي بحضور سعادة أحمد محبوب مصبح الرئيس التنفيذي لمؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة المدير العام لجمارك دبي وسعادة الدكتور أمان بوري فصيل عام جمهورية الهند.

ووجه الدكتور أمان بوري الشكر لجمارك دبي على هذه الاجتماعات التي تخدم مصلحة الجانبين مثنياً جهود الدائرة على الدعم الاستثنائي الذي تقدمه للتجار والمصدرين ورجال الأعمال الذين يعيشون على أرض دولة الإمارات .. مؤكداً أهمية دور جمارك دبي في تعزيز الروابط التجارية بين الإمارات والهند. وأضاف أن مستويات التجارة الثنائية بين الإمارات والهند تظهر بوادر انتعاش قوي بعد أن أدت الإجراءات العالمية الاستثنائية لجائحة كورونا إلى تراجعها نسبياً خلال العام الماضي.. مؤكداً أن المحادثات البناءة من أجل التوصل إلى اتفاقية شراكة اقتصادية شاملة بين البلدين الصديقين تتويجاً لتاريخ طويل من العلاقات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية من شأنها تعزيز العلاقات وتوسيع الإمكانيات الاقتصادية والاستثمارية والدخول في حقبة جديدة من التعاون الاستراتيجي بين البلدين ومن المتوقع أن تؤدي هذه الاتفاقية بالتأكيذ إلى زيادة التجارة الثنائية في السلع إلى حوالي 100 مليار دولار في السنوات الخمس المقبلة وفي الخدمات إلى حوالي 15 مليار دولار ما يزيد آفاق الفرص الاقتصادية و الوظيفية في كلا البلدين .. لافتاً إلى أن العديد من رجال الأعمال الهنود ينتقلون من الهند إلى الإمارات لإقامة مقرات وفروع لشركاتهم وإيجاد الفرص عبر دبي كنقطة انطلاق لتوسع عملياتهم في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا فضلاً عن أن بعض الشركات الناشئة الهندية تأتي إلى هنا وهم يتطلعون إلى دولة الإمارات كمكان لاختيار نماذج أعمالهم قبل أن ينتقلوا بها إلى العالمي.

وأشار الفصيل العام لجمهورية الهند إلى أن معرض إكسبو 2020 دبي يحظى بأهمية خاصة للهند حيث لأول مرة في تاريخ المعرض سيكون المواطنون الهنود أكبر جنسية ضمن زوار المعرض ..وذلك بفضل الجالية الكبيرة من الأفراد ورجال الأعمال الهنود الذين يعيشون في الإمارات ..بالإضافة إلى العدد الكبير من الزوار لرجال الأعمال والمسؤولين الهنود إلى دبي خلال الأشهر الستة المقبلة ..موقعاً حضوراً هندياً على أعلى المستويات السياسية أيضاً ..فهناك العديد من الوزراء الذين سيأتون إكسبو 2020 دبي للمشاركة في برنامج الفعاليات التي ينظمها جناح الهند في المعرض. ومن جانبه رحب سعادة أحمد محبوب مصبح بالوفد الهندي برئاسة سعادة الفصيل مشيداً بالتعاون التجاري البناء مع الهند والتي تعد الشريك التجاري الثاني لدبي مستعرضاً أهم المنجزات التي تحققت خلال العام 2021 وروية الدائرة للعام القادم.

اقتصادية الشارقة تختتم برنامجا تدريبيا حول «الضبطية القضائية»

•• الشارقة- وام

اختتمت دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة وبالتعاون مع دائرة الموارد البشرية بالشارقة مؤخراً برنامج الضبطية القضائية بمشاركة 30 موظفاً من الضباط التجاريين بالدائرة وذلك ضمن الجهود الرامية لتعزيز قدراتهم وإكسابهم المعارف اللازمة لأداء مهامهم وفق الضوابط القانونية المحددة بما يسهم في تطوير الأنشطة والأعمال حيث تتبلور مهمة الضباط التجاري في التأكد من سلامة جميع الممارسات الاقتصادية في المنشآت الاقتصادية العاملة بالإماراة.

واستعرضت الورشة التي عقدت افتراضياً الإجراءات المتبعة لتطبيق المعايير الصحيحة في الرقابة على الأسواق والاطلاع على الأساليب المختلفة التي يستخدمها التجار في التحايل على المستهلك.

ويأتي البرنامج لمتح صفة الضبطية القضائية للضباط التجاريين في الدائرة ويستهدف إكساب المشاركين المهارات المتكاملة لتمكينهم من تطبيق المستحدثات التشريعية الهادفة لتحقيق الإستدامة التنموية في إدارة المرافق العامة من خلال التطبيق الصحيح لمفاهيم الضبط الإداري ومبادئ وأحكام القانون. وقال عبدالله المحمود مدير إدارة الخدمات المساندة بالدائرة تتضمن الخطةل التدريبية السنوية للدائرة عقد الدورات التي تشمل جميع الجوانب المختلفة للعاملين بالدائرة بهدف تطوير قدراتهم الوظيفية. . لافتاً إلى أن عقد مثل هذه الدورات يهدف لتعزيز وتأهيل كوادر الدائرة الرقابية على أسس مهنية وقانونية ولتفعيل دورهم والارتقاء بالمستوى الفني والمهني للعاملين في شتى المجالات.

وأضاف أن البرنامج تميز بالدمج بين التدريب العملي والنظري بما يسهم في تطوير قدرات الضباط التجاريين وتزويدهم بالمهارات الأساسية لضمان أداء أعمالهم بكفاءة والذي يعد المهمة الأساسية لهم .

اختتام الدورة الخامسة من «مؤتمر المحيط الهندي» في أبوظبي

والتوصل لنتائج ملموسة للحد من ظاهرة التغير المناخي. وفي الختام أكد معاليه على العلاقات القوية التي تربط دولة الإمارات ودول منطقة المحيط الهندي في مجالات متعددة منها التجارة والسياحة والاستثمار والثقافة، مشيراً إلى أهمية تعزيز هذه الروابط لضمان تقدم الدول وازدهارها.

في جمهورية الهند، ومعالي الدكتور فيفيان بالاكريشنان وزير خارجية سنغافورة.

وأكد معالي الصايغ خلال الكلمة الافتتاحية للمؤتمر على أهمية التنسيق في إقليم المحيط الهندي لمواجهة القضايا المشتركة وأهمها التحديات الاقتصادية والتغير المناخي وانتشار الأوبئة، مشيراً إلى ارتباط هذه القضايا بأخرى ناشئة

عُمان وسريلانكا والمالديف والهند وتنزانيا ومدغشقر وكمبوديا ونيبال وبينغلادش. وشغل منصب نائب الرئيس للدورة الحالية كل من معالي أحمد بن علي محمد الصايغ وزير دولة ومعالي السيد بدر بن حمد بن حمود البوسعيدى وزير خارجية سلطنة عُمان والشقيقة، ومعالي الدكتور سوبرامانيام جاي شانكار وزير الشؤون الخارجية

•• أبوظبي-وام

اختتمت أمس الأول أعمال الدورة الخامسة من “مؤتمر المحيط الهندي، /IOC 2021/ والذي عقد في الفترة من 4 إلى 5 ديسمبر في العاصمة أبوظبي، برئاسة فخامة غوتابايا راجاباكسا رئيس جمهورية سريلانكا، وبمشاركة وفود من سلطنة

إطلاق استراتيجية «عروض الشارقة» لإدارة وتنظيم الحملات التسويقية على مستوى الإمارة

وأضاف تتضمن الإستراتيجية خطة إعلامية شاملة ومتكاملة لكافة العروض تشمل على إطلاق تطبيق ذكي على الهواتف المحمولة وموقع إلكتروني وحسابات على منصات التواصل الاجتماعي كافة باسم “عروض الشارقة” للإعلان والترويج عن الحملات والعروض التسويقية إضافة إلى دليل لكل ما يهم جمهور المسوقين ومساعدة تجار التجزئة وتسجيل مشاركتهم في العروض وتحديد الفئات المستهدفة للعروض التي سيدومونها والترويج لها من خلال المواقع.

وسيفهر الموقع الإلكتروني والتطبيق الذكي لعروض الشارقة قاعدة بيانات عن المسوقين يستفيد منها تجار التجزئة لتحديد نطاق حملاتهم التسويقية إلى جانب استقبال الملاحظات والاقتراحات بهدف تطوير الدائم للعروض إلى جانب وجود منصة إخبارية للاطلاع على آخر الأحداث والفعاليات التي سيتم تنظيمها.

إيجاد قنوات تواصل فعالة بين مراكز التسوق والجمهور للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة وتحقيق الفائدة المرجوة من العروض إلى جانب الترويج لمزايا إمارة الشارقة الفريدة التي تفتحها في مصاف أهم الوجهات السياحية والتجارية محلياً وإقليمياً وعالمياً.

ولفت إلى أن غرفة الشارقة تحرص دوماً على إطلاق البرامج والمبادرات التي لها شأنها بتنشيط الحركة التسويقية في الإمارة وتشجيع المستثمرين على ضخ المزيد من الإستثمارات وتحفيز العلامات التجارية العالمية للدخول إلى أسواق الشارقة.. مؤكداً أهمية العروض التسويقية والترويجية التي تنظمها الغرفة ودورها التنامي في تعزيز نمو قطاع التجزئة بشكل مستدام إضافة إلى دعم وتنمية القطاعات الحدية الأخرى كالسياحة والفنادق وغيرها.

من جانبه جمل سعيد بوزنحال مدير إدارة الاتصال المؤسسي منسق عام العروض أن استراتيجية “عروض الشارقة” الجديدة ستعمل على تحقيق



الشارقة وأيام التخفيضات الكبرى ومهرجان العودة للمدارس.

وأكد عبد العزيز شطاف مساعد المدير العام لقطاع الاتصال والأعمال في غرفة الشارقة أن الخطة الجديدة التي أعلنت عنها الغرفة تهدف إلى إيجاد مظلة جامعة لكافة العروض التسويقية التي تنظمها الغرفة لتسهيل وتنظيم وإدارة مختلف الفعاليات إضافة إلى وضع استراتيجية تسويقية شاملة تعمل على

•• الشارقة-وام

أطلقت غرفة تجارة وصناعة الشارقة استراتيجية متكاملة تحت مسمى “عروض الشارقة” تتضمن خططاً مبتكرة لإدارة وتنظيم العروض التسويقية التي تنظمها الغرفة على مدار العام وذلك انطلاقاً من حرصها على تعزيز تنافسية اقتصاد إمارة الشارقة وتلبية احتياجات القطاع الخاص والمساهمة في تنمية مختلف القطاعات بشكل مستدام وفي مقدمتها قطاع تجارة التجزئة إلى جانب تنشيط حركة المبيعات والأسواق على مستوى مدن ومناطق الإمارة.

وتشمل الخطة الإستراتيجية الجديدة 6 فحاليات رئيسية كبرى ينطلق أولها في 15 من ديسمبر الجاري بعروض الشارقة للتسوق وتستمر حتى 31 يناير 2022 ومن العروض (أجرا)، التي ستستظمها الغرفة خلال العام القادم /مهرجان رمضان الشارقة وعروض صيف الشارقة والعيد في

•• دبي - دمحمود علياء

أبرم بنك دبي التجاري، أحد البنوك الوطنية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، مؤخراً اتفاقية شراكة مع المنطقة الحرة لجبل علي (جافزا)، المركز التجاري واللوجيستي الرائد والتابع لـ “دي بي ورلد” . وذلك لتعزيز ريادة الأعمال و دعم الشركات الصغيرة



بنك دبي التجاري يبرم اتفاقية شراكة مع جافزا لتقديم خدمات مصرفية لرواد الأعمال

من الست عملات المعتمدة، إضافة إلى مجموعة واسعة من الخدمات الحصرية المصممة لاحتياجات الشركات الصغيرة والمتوسطة.

وقع الاتفاقية كل من أميت مالهوترا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد في بنك دبي التجاري، وأحمد الحداد، المدير التنفيذي للعمليات في مجمعات الأعمال والمناطق الحرة لـ “دي بي ورلد” الإمارات وذلك في المقر الرئيسي لجافزا في جبل علي.

تعليقاً على توقيع هذه الاتفاقية، قال أميت مالهوترا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد في بنك دبي التجاري، “يسعدنا في بنك دبي التجاري أن توقع هذه الاتفاقية مع جافزا تماشياً مع التزامنا بدعم الشركات في دولة الإمارات العربية المتحدة. من خلال هذه الشراكة، سيتمكن حاملو الرخص التجارية الحالية والجديدة من الشركات الصغيرة والمتوسطة في جافزا

من الحصول على خدمات مصرفية رقمية مبتكرة مدعومة بخدمة عملاء استثنائية، وذلك لتلبية متطلباتهم المصرفية والتجارية. كما ستعمل هذه الاتفاقية على تعزيز سهولة ممارسة الأعمال التجارية، والحصول على الخدمات المصرفية للشركات الصغيرة والمتوسطة ودعم أهداف دولة الإمارات العربية المتحدة لبناء اقتصاد معرفي قوي والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني، من جهته قال أحمد الحداد، المدير التنفيذي للعمليات في مجمعات الأعمال والمناطق الحرة لـ “دي بي ورلد” الإمارات: “كمؤسسة تدعم رؤية القيادة الرشيدة في ضرورة تطوير الشركات الصغيرة والمتوسطة، فإننا ملتزمون دائماً بدعم الشركات الناشئة الجديدة، ويتجلى ذلك بصورة أكبر مع انطلاق إكسبو 2020 دبي الذي يوفر العديد من الشراكات والفرص في قطاع الأعمال، إضافة إلى توظيفها

يتمكن عملاء السيارات المستعملة المعتمدة من الاستبدال خلال 15 يوما من تاريخ الشراء

المسعود للسيارات توسع «برنامج الثقة من المسعود» ليشمل السيارات المستعملة والمعتمدة من الوكالة

عرفان تانسل : يشهد البرنامج استجابة كبيرة من قبل عملائنا، مسجلاً زيادة متواصلة في الطلب

•• أبوظبي- الفجر

الوكيل الحصري لسيارات نيسان وإنفينيتي ورينو في أبوظبي والعين والمنطقة الغربية عن توسيع برنامج الثقة من المسعود، ليشمل أصحاب السيارات المستعملة والمعتمدة من الوكالة. وتم إطلاق البرنامج للعملاء الراغبين بشراء السيارات الجديدة مع إمكانية استبدال السيارة في غضون 15 يوما من تاريخ الشراء، في حالة عدم رضاهم عن خيارهم الأول خلال هذه الفترة. واليوم توسعت الشركة في نطاق برنامجها المبتكر، ليشمل عملاء السيارات المستعملة والمعتمدة من الوكالة، حيث يمكن للعملاء، ضمن الفترة الزمنية المحددة أن يستفيدوا من البرنامج ويقوموا باستبدال سياراتهم بسيارة أخرى مستعملة. أما العملاء الراغبون في شراء سيارات نيسان المستعملة، فيمكنهم

الاستفادة من ” اختيار نيسان الذكي“، أول برنامج مبتكر يتيح شراء المركبات المستعملة المدعومة من الوكالة في المنطقة. وإلى جانب استبدال السيارة، يحصل العملاء أيضاً على مجموعة واسعة من المزايا ضمن ”برنامج الثقة من المسعود“، وتشمل خدمات المساعدة على الطريق وخيار التأمين لفقدان الوظيفة، الذي يوفر حلاً مبتكراً أطلقتته الشركة بهدف تلبية الاحتياجات المستقبلية للعملاء، خاصة في مرحلة ما بعد جائحة كورونا. وبموجب هذه الحماية التأمينية، سيحصل العميل على تغطية تأمينية تشمل سداد ما يصل إلى أربعة أقساط شهرية من قرض السيارة في حال تم فصله من العمل.

وقال عرفان تانسل، الرئيس التنفيذي لشركة المسعود للسيارات: ” يعكس برنامج الثقة من المسعود جهودنا المستمرة ومسايعنا المؤبّدة لتحقيق رضا

العملاء، والحفاظ على ثقتهم من خلال الارتقاء بتجربتهم الشاملة والمتكاملة. ومنذ إطلاقه، يشهد البرنامج استجابة كبيرة من قبل عملائنا، مسجلاً زيادة متواصلة في الطلب، واستمالة لمسايعنا في تحقيق المزيد من رضا العملاء وتلبية متطلباتهم، قمنا بتوسيع نطاق البرنامج ليشمل عملاء السيارات المستعملة المعتمدة، الأمر الذي يسمح لكثير شريحة من العملاء من الاستفادة من عروضنا. “ وأضاف تانسل: ” تأتي هذه الخطوة التوسعية ضمن برنامج الثقة من المسعود، كجزء من مبادراتنا وبرامجنا التي تصب في مساهمينا المتواصلة لتحقيق مستهدفاتنا الاستراتيجية المتمثلة بتعزيز الابتكار والتميز، كشركة تضع احتياجات العملاء وتطلعاتهم ضمن ركيزة أولوياتها، مؤكداً مواصله السعي لتقديم أفضل التجارب لعملائنا، وتخضع السيارات المستعملة المعتمدة لدى المسعود للسيارات،



إلى سلسلة من فحوصات الجودة والاختبارات الفنية الصارمة، بالإضافة إلى ضمان لمدة سبع سنوات أو 30000 كيلومتر، أيهما يأتي أولاً، بما يضمن راحة المشتري ويعزز ثقته في عملية الشراء.

وزارة المالية تنظم ندوة مشتركة مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية حول التسعير التحويلي والاتفاقيات الضريبية

•• دبي- الفجر:

انطلاقاً من التزامها ببناء شبكة خبرات ضريبية مؤهلة وفاعلة وسعيها إلى توطيد أطر التعاون مع مختلف المنظمات العالمية والإقليمية، نظمت وزارة المالية ندوة مشتركة مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) حول التسعير التحويلي والاتفاقيات الضريبية. وناقشت الندوة التسعير التحويلي والاتفاقيات الضريبية وآخر التطورات حول هذا الشأن، وعدداً من الحلول بشأن التحديات الضريبية الناشئة عن الرقمنة الاقتصادية، إلى جانب الاستعدادات المتعلقة بموضوع الضرائب الدولية.

وافتح الندوة سعادة يونس حاجي الحوري وكيل وزارة المالية، وباسكال سانت امانز مدير مركز السياسة الضريبية والإدارة بمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، وشارك بها ما يزيد عن 100 من خبراء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بالإضافة إلى ممثلي عن الجهات الاتحادية والمحلية ذات الصلة. وفي كلمته خلال الندوة، رحب سعادة يونس حاجي الحوري بالمشاركين في الندوة، معرباً عن بالغ امتنانه وتقديره إلى خبراء منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية على جهودهم المبذولة لتقديم

الحلول المناسبة للتحديات الضريبية الناشئة عن الاقتصاد الرقمي، استناداً إلى محوري التسعير التحويلي والاتفاقيات الضريبية لضمان وتحفيز الاستقرار الضريبي. وأشار سعادته إلى أن تكامل الاقتصادات والأسواق الوطنية قد تتطور بسرعة مما وضع عبئاً كبيراً على القواعد الضريبية الدولية وأكد على أن سرعة هذه التغييرات قد أسهمت في ظهور تحديات في العديد من المجالات، وبالتالي فإن إصلاح النظام الضريبي الدولي لمواجهة التحديات الضريبية الناشئة عن الرقمنة له أولوية قصوى لشروع الإطار الشامل لبرنامج مكافحة تآكل الوعاء الضريبي ونقل الأرباح

(BEPS)، ودعم الأعمال التجارية في ظل العصر الرقمي. وأوضح سعادته إلى أن حل المحورين سيعالج التحديات الضريبية الناشئة من الرقمنة، كما سيعزز المهارات المتعلقة بحل المشاكل لترسيخ الممارسات الجيدة والفاعلة، فضلاً عن زيادة الأدماج، وتبسيط الضوة على الدور الرئيسي الذي يلعبه التعاون الدولي في الاستفادة من الفرص التي يوفرها التحول الرقمي. وقال سعادته: ” نظمت دولة الإمارات العربية المتحدة منذ عام 2006 وبالتعاون مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية أكثر من 14 ندوة سنوية لتنمية شبكات المعاهدات الضريبية في دول منطقة الشرق

الأوسط وشمال أفريقيا. وشارك في هذه الندوات عدد من المسؤولين في المنطقة بهدف تبادل خبراتهم مع دولة الإمارات ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، بما يعكس عمق العلاقات والتعاون التاريخي ومتانة الشراكة الاستراتيجية التي تجمع الجانبين. “ وفي الختام، توجه سعادته بالشكر لمدير مركز السياسة الضريبية والإدارة بمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية على كلمته خلال المنتدى، معرباً عن تطلعه إلى تعزيز التعاون المشترك والبناء بين دولة الإمارات ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية في مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك. يشار إلى أن دولة الإمارات تعمل

على تطوير شبكة شاملة للمعاهدات الضريبية لتعزيز من مكانتها على خارطة التنافسية العالمية باعتبارها مركز عالمي رائد في القطاعين التجاري والمالي، الأمر الذي من شأنه أن يزيد فاعلية الدولة في مجالات تبادل المعلومات الضريبية وتوفير الإجابات الشاملة لشركائها في المعاهدات الضريبية. وستواصل الندوة التي انطلقت اليوم على مدى ثلاثة أيام خلال الفترة من 6 ولغاية 8 ديسمبر الجاري، بصورة حضورية في دبي، وافتراضية عبر تقنيات الاتصال المرئي وذلك لإتاحة الفرصة لكثير عدد من المشاركين للمشاركة في فعاليات المنتدى.

دبي تستضيف ملتقى التأمين الخليجي السابع عشر في 22 فبراير المقبل

•• دبي- وام

دبي فهايات ملتقى التأمين الخليجي السابع عشر تحت عنوان “مستقبل صناعة التأمين بعد جائحة كورونا- كوفيد 19 المستجد“ وذلك في 22 فبراير القادم وبحضور نخبة من المسؤولين وخبراء التأمين في دولة الامارات ودول مجلس التعاون الخليجي ودول عربية وممثلو شركات ومؤسسات دولية. وتكسب الدورة الجديدة للملتقى أهمية كبيرة في ظل تأثيرات جائحة كورونا والتحديات والعطيات الجديدة التي أفرزتها الجائحة على قطاع التأمين على المستويات المحلية والعالمية وبالتالي ضرورة وجود مبادرات وخطط استباقية على المستوى الخليجي وأيضاً العربي تدعم مناعة أسواق التأمين وتعزيز قدراتها في مواجهة أية تحديات جديدة خلال الفترة القادمة لا سيما مواجهة أخطار الفيروسات والأمراض السارية والمعدية. ويتصدر موضوع ”الاستدامة المالية

لاقتمادات دول مجلس التعاون الخليجي“ أجندة الملتقى ويندرج تحت هذا العنوان 4 موضوعات رئيسية أولها مؤشرات الاستدامة المالية قبل وبعد جائحة فيروس كورونا المستجد “كوفيد 19“ وثانيها التأمين السندام وخطط التنمية المستدامة في قطاع التأمين وتألقهما مؤشرات الآثار الاقتصادية العالمية والإقليمية فيما يركز الموضوع الرابع على مؤشرات النمو والأداء لصناعة التأمين الخليجية وعما إذا كانت تعافت أم لا. ويتصدر موضوع الاهتمام بنشاطات التأمين السندام أهمية بالغة في ظل التطورات التي شهدتها وتشهدها أسواق التأمين وذلك بهدف الحد من المخاطر وتطوير حلول مبتكرة وتحسين أداء الأعمال والمساهمة في مساعدة الحكومات بتعزيز الاستدامة البيئية والاجتماعية والاقتصادية وتعزيز القدرة لمواجهة الكوارث فيما تستطيع شركات التأمين التي تدعم الاستدامة في أعمالها تخفيف التدفقات المالية والاستثمارية على المدى الطويل. وتشمل اجندة الملتقى

ورشة عمل وحوار مع بعض رواد صناعة التأمين يتم خلالها استعراض تجارب بعض شركات التأمين الخليجية وكيف استطاعت هذه الشركات تكيف أنشطتها وتسخير التكنولوجيا في معاملاتها مع الأفراد والشركات المؤمن لهم في ظل القيود والضغوط المفروضة عليها من الحكومات وهيئات الرقابة لعدم استثناء تلك المخاطر من وثائق التأمين. كما يناقش موضوع ”إدارة المخاطر في ظل عهد الذكاء الاصطناعي“ أهمية الذكاء الاصطناعي لخدمة قطاع التأمين من خلال رقمة المعلومات وتحليل البيانات المخبرافية وتقديم حلول ومنصات افتراضية في عمليات تقييم المخاطر والاكتتاب وتقدير وتسوية المخاطر مساحه مهمة في مناقشات الملتقى ويتوافق هذا الموضوع مع تأكيد وإجماع الخبراء والمحللين على أهمية الدور الذي يمكن أن يقوم به الذكاء الاصطناعي بتقديم المساعدة لشركات التأمين والوساطة وحملة وثائق التأمين من حيث زيادة الكفاءة والفعالية



منوعات الفكر

30

برنامج شاعر المليون ينطلق اليوم

أبوظبي القحطاني، أحمد الجش المطيري.
ومن العراق: ثاني سعود الشديدي، فهد البديري،
ركاد مطرب الشمري، من الكويت: خالد بدر
الديحاني، علي حامد العازمي، فيصل برجس
السور، عبدالله بن خشمان، محمد الأسدي،
ناصر ستار العنزي، سلطان سعود الوسمي،
مبارك الرزحان، من اليمن: أحمد سند الميسري،
حس سلطنة عُمان أحمد محمد العوي، راشد
الزرعي، صقر عبدالله المزروعى، من سوريا عدي
الدهمسي العنزي، ناصر حميد الطائي.
تطلق الحلقات المباشرة للموسم العاشر من
شاعر المليون وسط تطبيق الإجراءات الاحترازية
للتواجد في مسرح شاطئ الراحة والتي تضم
الالتزام بنظام المرور الأخضر، الالتزام بإبراز
نتيجة بي سي آر PCR سلبية لا تتجاوز 96
ساعة، إجراء فحص أي دي أي EDI عند الدخول،
الالتزام بارتداء الكمامة، فيما يتم استثناء الزوار
والمشاركين الدوليين غير المطعمين من المرور
الأخضر على أن يتم إثبات فحص لا يتجاوز 48
ساعة لا يشمل المواطنين والمقيمين.
يذكر أن برنامج شاعر المليون هو برنامج مسابقات
للقصيدة العربية، يهدف إلى اكتشاف المواهب
الشابة في الشعر العربي، وتتميز بالبرامج الثقافية
والترفيهية التي تقدمها، وتعد من أهم الفعاليات
التي تنظمها وزارة الثقافة والإعلام في دولة
الإمارات العربية المتحدة.

من / بدر الصفاق، تركي المريخي،- خلال مراحل
البرنامج المختلفة لتقييم نصوص الشعراء
ومستوياتها بهدف اختيار أجود النصوص وأرفعها
مستوى وفق معايير دقيقة ومقاييل واختبارات،
وصولا لمرحلة المائة ومن ثم مرحلة الثمانية
والأربعين المشاركين في الحلقات المباشرة.
وضمت قائمة المتأهلين للمنافسات المباشرة في
برنامج شاعر المليون 48 شاعرا من 9 دول
عربية يتنافسون على لقب البرنامج، وهم على
النحو الآتي: من الأردن -آلاء محمد أحمر،
ثابت الدهام الصخري، مجد عصام الخمايسة،
هلال سلمان الشرفات-، من الإمارات -عبدالله
علي النعيمي، محمد بن حيي الهاملي، مساعد
بن طمسار الحارثي، علي بن بريك الراشدي،
من البحرين أحمد العماش-، من السعودية
:بشار المقبل التميمي، عبد العزيز بن سدحان،
ضيف الله فواز السميمري، يوسف الشنيتي،
عبد الرحمن السمين الحربي، عبدالله حامد
الزماي، علي الدهمسي العنزي، عبدالله المسيلي
الحارثي، مناحي عوض الفهقي، عبدالله الزحام
الحارثي، سويلم الخراص العتيبي، فيصل
الشن العنزي، سعود سليمان الفلني، هادي مانع
البيامي، إبراهيم الزعبي، ياسر الكشم الصيمري،
عبد الكريم البدراني، حامد شمل العنزي، أمين
شداد الرويلي، عايد حواس الحازمي، عبد الهادي

وأضاف بدر الصفاق، عضو اللجنة الاستشارية،
أن الشعراء أمام تحد كبير، وهم بحاجة إلى
استراتيجية تواكب هذا البرنامج في موسمه
العاشر.
وقدم تركي المريخي، عضو اللجنة الاستشارية،
نصيحة للشعراء في المرحلة القادمة، والتي
تلخصت في دعوة الشعراء لكي يكتبوا أنفسهم
وبإحساسهم ويقدموا ذاتهم، ولا يكتبوا للجنة
التحكيم، لأن القصيدة سوف تراقق الشاعر بعد
البرنامج وسوف يبقى يسميها، وفي كل موسم
نحذر حول ذلك ولكن هناك من يقع بذات
الخطأ.
قابلت لجنة تحكيم برنامج شاعر المليون بموسمه
العاشر أعدادا كبيرة من الشعراء في 5 دول
عربية الأردن، الكويت، السعودية، سلطنة عُمان،
الإمارات، وفي نهاية كل جولة من الجولات
اجتمعت اللجنة على طاولة التقييم، واختارت
الشعراء المتأهلين للمرحلة التالية، ومع نهاية
جولة أبوظبي اكتملت قائمة المائة، حيث وصل
الشعراء إلى محطة تصفيات المائة التي تعتبر
خطوة مصيرية في مسار رحلة البرنامج.
وتتضافر جهود لجنة التحكيم التي تضم كلا من
سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر بالجنة،
الدكتور غسان الحسن، الشاعر حمد السعيد، مع
جهود أعضاء اللجنة الاستشارية التي تضم كلا

2020 دبي“، وكان المطلوب من الشعراء كتابة
أبيات شعرية عن هذه الزيارة، وتبع ذلك الخوض
لاختيار تحريري لإبراز مواهبهم الشعرية
المتنوعة.
ثم قابلت لجنة تحكيم البرنامج المكونة واللجنة
الاستشارية، الشعراء واستمعت لأبيات الزيارة،
وطلبت منهم إلقاء أبيات أخرى من مخزونهم
الشعري، وانتهت المقابلة باختيار سريع يقوم
الشعراء من خلاله بتصحيح بيت شعري فيه خلل
في الوزن أو القافية.
و قال سلطان العميمي، عضو لجنة التحكيم
مدير أكاديمية الشعر، خلال الحلقة التسجيلية
لتصفيات المائة، ” بقدر الصعوبة التي تجاوزناها
في هذه المرحلة، أيضا القادم ليس بالسهل، القادم
أصعب، وال 48 سيتنافسون في مواجهة الصراع
على البيرق“، وأكد حمد السعيد، عضو لجنة
التحكيم، أن اختبارات وتصفيات قائمة المائة تعتبر
من أصعب المراحل بالنسبة للشعراء المشاركين
فيها، وكذلك بالنسبة للجنة التحكيم.
وأشار الدكتور غسان الحسن، عضو لجنة
التحكيم، أن هناك نقطة مهمة في برنامج شاعر
المليون بالذات، وهو أن التقييم في البرنامج على
القصيدة التي يقدمها، وليس على دواوينه وما
أصدر من قصائد، وأن الشاعر أحيانا يوجد
وأحيانا يقدم قصيدة متواضعة.

2006 وإطلاق موسمه الأول، في عملية التنمية
الثقافية المستدامة التي تشهدها أبوظبي، وترجم
تطلعاتها الطموحة و ترسيخها كمدينة عالمية
لصون التراث الثقافي بشكل عام والشعر على
وجه الخصوص.
وأضاف المزروعى أن عدد الشعراء الذين منحتهم
أبوظبي فرصة الظهور الإعلامي الواسع للمرة
الأولى، وذلك عبر اختيارهم في قائمة الاختبارات
والمقابلات المعروفة بقائمة الـ 100 الأولى،
تجاوز الـ 1100 شاعر وشاعرة من أصل أكثر
من 15000 شاعر قابلتهم لجنة التحكيم بشكل
مباشر في جولاتها التمهيدية، على مدار 10
موسم متتالية.
وتمكن البرنامج من تقديم 432 شاعرا على
مدى 9 مواسم خلال الفترة 2016-2020،
منهم 21 شاعرة وصلت منهن 3 شاعرات من
السعودية والإمارات لغاية اليوم للمرحلة الأخيرة
للبرنامج، وقدم الشعراء الـ 432 ما يزيد عن
1250 قصيدة خلال البث المباشر على مسرح
شاطئ الراحة، ما بين قصيدة رئيسية أو قصيدة
مُجاراة، وذلك عبر 136 حلقة بث مباشر على
مدى 9 مواسم.
بدأت مرحلة الاختبارات والتصفيات المؤهلة
لنهائي الحلم، وأول مهمة لشعراء قائمة الـ 100
بزيارة الحدث الأبرز والأكبر في العالم ” إكسبو

تنتقل من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، مساء
اليوم أولى حلقات البث المباشر من برنامج
الشعر النبضي ”شاعر المليون“ بموسمه العاشر،
والذي تنظمه وتنتجه لجنة إدارة المهرجانات
والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي في إطار
استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث
وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك
في تمام الساعة التاسعة والنصف مساء بتوقيت
الإمارات عبر قنوات بيبوتة والإمارات.
ويبدأ مشوار المنافسات الشعرية بمشاركة 48
شاعرا وشاعرة من 9 دول عربية: الأردن،
الإمارات، البحرين، السعودية، العراق، الكويت،
اليمن، سلطنة عُمان، سوريا، والذين سيقدّمون
روائعهم الشعرية كل ثلاثاء على مدى 16
أسبوعا، وضمن مراحل منافسات متعددة وصولا
إلى تتويج الفائز بلقب وجائزة البرنامج.
وقال عيسى سيف المزروعى، نائب رئيس لجنة
إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية
بأبوظبي، إن برنامج شاعر المليون ينطلق
بموسمه العاشر بالتزامن مع احتفالات دولة
الإمارات العربية المتحدة بعيد الاتحاد الخمسين،
ليواصل مسيرته في دعم الشعر والشعراء وصون
التراث بدم من صاحب السمو الشيخ محمد
بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد
الأعلى للقوات المسلحة، الذي يولي اهتماما كبيرا
لبرامج صون التراث العربي ورعايته وحفظه
للأجيال القادمة .
وأشار المزروعى أن برنامج شاعر المليون ساهم على
مدى الـ 15 عاما الماضية، وتحديدا منذ مطلع

لتسليط الضوء على إبداعات الشباب في مجالات الفنون وتقديرها للعالم

المؤسسة الاتحادية للشباب تدشن منصة أضواء شبابية لدعم المواهب الفنية الشابة

إليه العالم في مجالات رعاية الفنون المختلفة، وبما
يعطيهم فرصة للظهور أكثر وإيصال مواهبهم
أكبر عدد ممكن من العامة.
وأضاف سعاده ” أدركنا أثناء عملنا على هذا المشروع
أهمية توفير مساحات للفنانين الشباب يصلون بها
بمواهبهم إلى قاعدة جماهيرية وتفاعل أكبر، في
قلب أسواق الدولة، وأحيائها، ومؤسسات القطاعين
الحكومي والخاص، والمدارس والجامعات عرض
متعددة وبمواقع مختلفة تحظى بقاعدة جماهيرية
وتفاعل أكبر، ونسمح للمهتمين باختيار المجالات
والعروض التي تلائم أذواقهم واهتماماتهم..
وقال سعاده، العمل الفني يجسد الإبداع ويوصل
رسالة إلى الفنون على اختلافها هي لغة تمكننا من
التواصل مع الجميع، لذا نل على أن تكون هذه
المنصة فرصة لجذب أنظار كبار رجال الأعمال
والشركات والمؤسسات والهيئات الاتحادية المهتمة
لتبني هذه المواهب الفنية وتقديم الدعم اللازم
لها للاستمرار في نشر رسالتها إلى العالم. وسنعمل
على تحديد نقاط عرض لفنون حيّة ومعرضات
فنية في مناطق مختلفة من الدولة باستخدام نظام
ذكي ومستدام لإيصاله إلى الناس باستمرار وتنوع
ومنتعة..

معايير العروض المشاركة

وستعمل المبادرة مع الشركاء في كافة إمارات الدولة
على توفير مساحات مجانية لعرض المواهب الفنية
من سن 15-35 عاما ودعم ظهورهم في مختلف
وسائل الإعلام للمواهب من خلال التغطيات
المقررة للمشروع، كما ستقدم المبادرة إعفاءات من
الرسوم المقررة للتسجيل والترخيص للفنانين
بالتعاون مع الشركاء ومنحهم عضويات فنية كل
حسب تخصصه، وتقديم دورات فنية متخصصة
لهم. كما أن هناك معايير للعروض المشاركة في
المبادرة، تتمثل بأن يكون المشارك جاهزا تماما
لأداء العروض الحية في الأماكن والساعات المحددة
مسبقا التي تم الاتفاق عليها، وإظهار المهارات
الفنية خلال الفترة المخصصة للمساحة ومراعاة
السرعة والدقة في العروض، وعرض بيانات من
الأعمال -إن أمكن - في المساحة المخصصة بطريقة
فنية.

- **شما المزروعى: نتطلع إلى إبراز المواهب الشبابية الصاعدة بما يعزز مكانة دولة الإمارات كوجهة وحاضنة فنية عالمية**
- **سعيد النظري: طورنا نموذجا وطنيا لإدارة ودعم العروض الفنية الحية للشباب وربطها بالمؤسسات والمستثمرين لدعم استدامة مبادراتهم وتعزيز رسالتهم وإسهاماتهم**



من إدراك أهمية إيصال حس الفنانين الشباب
إلى العالم والجمهور العام، وبحسنا في المؤسسة
عن فرص تقدير وإبراز جهود الشباب في مجالات
الفنون عالميا، وقارنا ببعض النماذج العالمية
المرتبطة بإدارة العروض الفنية الحية للشباب
الموهوبين بطرق متنوعة، وقمنا بتصميم نموذج
وطني خاص في التعامل مع الفنانين الشباب، يشمل
تطبيق رقمي، ومنصة تسلط الضوء على الفنانين
الشباب بما يتماشى مع أهداف دولة الإمارات
في تمكين الشباب ومنحهم الفرص وإبراز جهود
هؤلاء الشباب بالطريقة التي تضمن لهم الوصول
للعالم بهويتهم الفريدة وبما يتسجم مع ما وصل

دولة الإمارات.. وقالت معاليها: وستسهم المنصة
بتعزيز ترجمة ثقافة الفن وخلق فرص للشباب
من خلال عروض صوتية ومرئية، وإحياء المواقع
المتميزة في الأماكن العامة وإضافة نوع من البهجة
بنكهة فنية شاب عبر تقديم فرص استثنائية
للمواهب المميزة، وإبراز إمكانياتها للعالم، فقيمة
الفن الحقيقية لا تكمن فقط في إنتاجه، بل بتفاعله
واقترابه من الجمهور..
فرص للتبني وتقديم الدعم
من جانبه قال سعادة سعيد النظري، المدير العام
للمؤسسة الاتحادية للشباب، الرئيس التنفيذي
للاستراتيجية لمركز الشباب العربي، كانت البداية

الذي تبنته قيادتنا الرشيدة من خلال التركيز
على بناء الإنسان ليصل إلى كامل إمكانياته ويلقى
الدعم اللازم للمضي بقدراته وتحقيق أحلامه..،
وأضافت معاليها: ” تهدف المبادرة إلى بناء وتعزيز
المواهب الفنية الشابة في مختلف مجالات الفنون،
وعرض أعمالهم وتعريف الجمهور والزوار على
المبدعين الشباب بمختلف مجالاتهم مما يعزز
مكانة دولة الامارات العربية المتحدة كوجهة فنية
عالية حاضنة للمواهب كافة، وبما يتماشى مع
الرؤية التنموية لدولة كوجهة رائدة في مجال
الفنون وتمكين الشباب في المنطقة والعالم، وتعزيز
التواصل الثقافي وتبادل الخبرات الفنية على أرض

على تراخيص واتباع إجراءات مطولة، وبعضها
تدار بشكل عشوائي، قدمت المؤسسة الاتحادية
للشباب نموذجا جديدا من خلال إدارة العروض
الحية للفنانين الشباب من خلال تطبيق رقمي،
ومنصة رقمية تجمع المؤسسات المعنية والفنانين
الشباب، والجمهور ضمن منظومة رقمية واحدة.
قيمة الفن بتفاعله مع الجمهور
وقالت معالي شما بنت سهيل بن فارس المزروعى،
وزيرة دولة لشؤون الشباب، نائب رئيس مركز
الشباب العربي، تمكين الشباب هو نهج وفكر أصيل
منذ تأسيس الدولة وإعلان الاتحاد، وكل ما نعمل
عليه اليوم ما هو الا استمرار وانعكاس لهذا الفكر



منوعات الفكر 31



رانيا فريد شوقي تستعد لبطولة (حلم)

تعاقدت الفنانة رانيا فريد شوقي على المشاركة في بطولة مسلسل "حلم"، الذي يدور حول تطوير المناطق العشوائية، وتحويلها إلى مجمعات سكنية مميزة.

وجاء توقيع رانيا بعد النجاح الكبير الذي حققته بحكاية "أم العيال" من مسلسل "زي القمر" عبر قنوات سي بي سي قبل أيام، حيث حقق مشاهدات عالية وإشادات نقدية بالتمثيل والقصة الإنسانية التي تم تقديمها. وتنضم رانيا إلى عدد ضخم من الفنانين، منهم صابرين وكمال أبو رية وصلاح عبدالله، وتم تصوير جزء من العمل المقرر عرضه خارج السباق الرمضاني مع بداية العام الجديد، حيث تم تصوير الحلقات الأولى من المسلسل.



هبة مجدي: أحبت اسم (موسى) قبل تقديم المسلسل

أعربت الفنانة هبة مجدي، عن سعادتها بتكريمها مؤخراً عن عدد من الأعمال الفنية المختلفة وذلك من مهرجان الحياة للمبدعين والدراما، وذلك عن دورها في مسلسل (موسى)، والذي عرض في شهر رمضان الماضي، وقام ببطولته الفنان محمد رمضان.

وقالت هبة مجدي: إنها رزقت منذ أسابيع قليلة بطفل اسمته (موسى)، مشيرة إلى أنها لم تقصد أن تقوم بتسميته بهذا الاسم على غرار تقديمها مؤخراً لمسلسل (موسى)، مؤكدة أنها كانت تحب الاسم منذ فترة طويلة حتى قبل أن تلد ابنتها (دهب)، وكانت سوف تسمي طفلها الأول (موسى)، قبل أن تعرف أنها بنت. وقالت الفنانة هبة مجدي إنها خلال الفترة الحالية لم تحسم حقيقة مشاركتها في السباق الرمضاني من عدمه، مؤكدة أنها تقرأ حالياً عددا من السيناريوهات المختلفة من أجل المشاركة في رمضان المقبل.

وكان آخر أعمال الفنانة هبة مجدي هو مسلسل موسى، والذي شارك فيه كل من سميرة الخشاب، هبة مجدي، عيسى صبري، رياض الخولي، سيد رجب، صبري فواز، منذر رياحنة، هبة مجدي، فريدة سيف النصر، عارفة عبدالرسول، أمير صلاح الدين، ضياء عبدالخالق، مفيد عاشور، حمدى الوزير، وإنتاج شركة سينرجى للإنتاج الفني، وتأليف ناصر عبدالرحمن، وإخراج محمد سلامة.

مسلسل موسى، دارت أحداثه حول شاب صعيدي يعيش في قرية بمحافظة سوهاج، عام 1942، في أثناء الاحتلال البريطاني لمصر، والحرب العالمية الثانية، وهو الفتى موسى الجامع، الذي يتحمل مسئولية أشقاؤه ووالدته، ويواجه العديد من الصاعب والأزمات في قريته.

نقى عودته إلى سوريا

جمال سليمان يستأنف تصوير (إدريس السنوسي)

استأنف النجم السوري جمال سليمان نشاطه الفني من جديد من خلال بدء

تصوير مشاهد المسلسل المتوقف منذ فترة طويلة عن ملك ليبيا إدريس

السنوسي، حيث يقدم خلال المسلسل الجديد سيرة ذاتية للملك

الليبي.

تفاصيل مسلسل جمال سليمان الجديد
ويحاول جمال سليمان التنسيق بين "السنوسي" وعمل آخر ضخم من إنتاج مشترك في لبنان تدور أحداثه في عشرينيات القرن الماضي وتنقسم مشاهد العمل الجديد بين مدينتي بيروت ودمشق.

ورحب النجم العربي بالعمل الجديد وفكرة الشراكة خاصة أنه يقدم قضية مختلفة تهتم شعوب أهل الشام جميعاً، وهو ما يحاول توصيله في أعماله، وبسبب العاملين السابقين اعتذر الفنان جمال سليمان مؤخراً عن بطولة أحد المسلسلات المصرية في رمضان القادم لضيق الوقت. والملك محمد إدريس الأول الذي عاصره الليبيون في الفترة من 12 مارس 1890 م إلى 25 مايو 1983 م هو أول حاكم لليبيا بعد الاستقلال عن إيطاليا وعن قوات الحلفاء في 24 ديسمبر 1951 م وحتى 1969م.

وهو من العائلة السنوسية، من سلالة محمد بن علي السنوسي، مؤسس الطريقة السنوسية.

نقى الفنان جمال سليمان عودته إلى سوريا من جديد ونشر جمال سليمان معلقاً على هذا الأمر على صفحته الخاصة بموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك معلقاً: "تداول بعض المواقع خبراً مفبركاً أنني قد عدت إلى سوريا وهذا غير صحيح، ولكن يستوجب القول إن سوريا هي وطني وأنتي أتوق إلى العودة إليها كما يتوق كل إنسان أن يعود إلى وطنه، ويستوجب القول إننا لم نغادر بلادنا وإنما أجبرنا على المغادرة تحت سطوة التهريب والتهديد المباشر،

شخصياً كنت أتمنى ألا أغادر وطني ولكن في الوقت نفسه ألا أكون شاهد زور، ويستوجب القول أيضاً إن الوطن شيء والنظام السياسي شيء آخر، سنعود إلى سوريا عندما يكون هناك نظام ديمقراطي يقبل الاختلاف ويقبل المحاسبة، نظام يقوم على الشفافية وسيادة القانون والتداول السلمي للسلطة، نظام يرى فيه الساسة أنفسهم على أنهم عابرون أما الوطن فهو باق".

وكان الفنان جمال سليمان عبر في وقت سابق عن سعادته بتكريمه مؤخراً عن دوره في مسلسل (الطاووس) الذي عرض في شهر رمضان الماضي وحقق نجاحاً كبيراً وهو العمل الذي شارك في بطولته عدد كبير من النجوم.

الكاهن

على جانب آخر ينتظر الفنان جمال سليمان عرض الفيلم السينمائي الجديد (الكاهن)، وانتهى المخرج عثمان أبو لبن مخرج فيلم (الكاهن) مؤخراً من أعمال المونتاج الخاصة بالفيلم، ومن المقرر أن يقوم بتسليم النسخ النهائية للعمل للشركة المنتجة لتسليمها للشركة الموزعة لبدء خطة العرض.

قصة وأحداث فيلم الكاهن

تدور أحداث العمل حول جريمة قتل غامضة تقلب حياة درة رأساً على عقب، ويتم البحث حول القاتل طوال الفيلم، والذي ينتمي إلى نوعية أعمال الرعب في إطار أفلام الحركة (أكشن).

أبطال ونجوم فيلم الكاهن

فيلم "الكاهن" يشارك في بطولته النجم إياد نصار مع درة والنجم الكبير حسين فهمي وفتحي عبدالوهاب ومحمد ممدوح وفاطمة كمال، ومن إخراج عثمان أبو لبن، وتأليف محمد ناير، وينتمي إلى فئة أفلام الرعب في إطار أكشن.

(الاختيار) و (حلم ليال) الأبرز

مسلسلات منتظر عرضها في رمضان 2022



بدأ عدد من صناع الأعمال الدرامية المنتظر عرضها خلال شهر رمضان المقبل في تجهيزاتهم، استعداداً للتصوير خلال الأشهر القليلة المقبلة.

هجمة مرتدة والاختيار

بينما تعاقد النجم أمير كرامة على تقديم الجزء الثاني من مسلسل "هجمة مرتدة" مع المؤلف باهر دويدار، فيما يستعد أحمد السقا لدخول السباق الرمضاني لعام 2022 من خلال مسلسل "الاختيار 3".

ومن جانبها، أعلنت النجمة ريهام حجاج عن تعاقد ها مع

المنتج جمال العدل على مسلسل جديد تخوض من خلاله سباق دراما رمضان المقبل، من تأليف أيمن سلامة، وإخراج سامح عبدالعزيز، وستعلن عن اسمه خلال أيام قليلة المقبلة، تزامناً مع انطلاق تصويره.

وتعاقدت الفنانة منة شلبي على بطولة مسلسل جديد تخوض من خلاله المنافسة ضمن الموسم الرمضاني 2022، العمل سيتم تصويره في لبنان بمشاركة نخبة من نجوم الفن، ويعرض عبر شاشة قنوات MBC ومنصة شاهد الرقمية.

بطولة ثنائية

كما تعاقد كل من عمرو سعد ومصطفى شعبان مع المنتج صادق الصباح على بطولة



دراسة علمية تثبت التأثير الإيجابي للفول السوداني على أنشطة الدماغ

وقالت المشرفة على الدراسة، روزا لامويلا رافينتوس: "تم إجراء معظم الدراسات السابقة على الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو متلازمة التمثيل الغذائي أو أولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي المزمن. وفي مثل هؤلاء الأشخاص، فإن تغيير هيكل نظامهم الغذائي أو إدخال الأطعمة الصحية في نظامهم الغذائي المعتاد، يكون من السهل مراقبة التأثير الإيجابي". ويعتقد الباحثون أن هذه النتيجة ترجع إلى "التأثيرات على الدماغ للمركبات النشطة بيولوجيا مثل الريسفيراترول وحمض الكوماريك، بالإضافة إلى الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة الخاصة بالفول السوداني والأحماض الدهنية المشبعة طويلة السلسلة". ويخطط العلماء في المستقبل، لتوسيع نطاق البحث حول تأثير الفول السوداني ومركباته النشطة بيولوجيا على الكائنات الحية الدقيقة من خلال تحليل الميكروبيوم، بالإضافة إلى تحليلات الدهون والنسخ.

وفقا لدراسة أجراها علماء إسبان، فإن "الاستهلاك اليومي للفول السوداني له تأثير إيجابي على الوظيفة الإدراكية والاستجابة للتوتر لدى الشباب الأصحاء. دراسة علمية تثبت التأثير الإيجابي للفول السوداني على أنشطة الدماغالفول السوداني يمكن أن يحفز نفاقل الأورام الخبيثة وأشار البحث الذي نشرته مجلة "Clinical Nutrition"، إلى أن "الفول السوداني، أو فستق الحقل، هو نبات بقولي تم إدخاله إلى أوروبا من أمريكا الجنوبية في القرن الثامن عشر، وأن ثماره غنية بالأحماض الدهنية والبروتينات والألياف والبوليفينول وغيرها من المركبات النشطة بيولوجيا والمفيدة للصحة، ومع ذلك، لم تتم دراسة تأثيره على نشاط الدماغ بعد". وقام باحثون من برشلونة ومدريد بتجنيد مجموعة من 63 شابا بصحة جيدة، تتراوح أعمارهم بين 19 و33 عاما، والذين أدرجوا حصة من منتجات الفول السوداني في وجباتهم الغذائية يوميا.

آثار ضارة تدل على تناول الكثير من مكملات فيتامين «د»!

ارتفعت شعبية مكملات فيتامين (د) واختبارات الفحص خلال الوباء، بعد ما تبين أن المغذيات قد تساعد في الحماية من فيروس كورونا. ومع ذلك، هناك علامتان يمكن أن تحذرا من أن الفيتامين يضر جسمك أكثر مما ينفعه. ويقدم أحد أساتذة جامعة هارفارد جيتين تسلطان الضوء على الأخطار المحتملة للإفراط في تناول مكملات فيتامين (د). ومن المعروف منذ فترة طويلة أن "فيتامين أشعة الشمس"، لأنه ينتج في الجلد من خلال تأثير أشعة الشمس، يساعد في تقوية العظام عن طريق زيادة امتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور. ويحذر الدكتور جوان إي مانسون، أستاذ صحة المرأة في كلية الطب بجامعة هارفارد، من أن تناول كميات كبيرة من المكملات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات. وتنبع رؤية الدكتور مانسون من تجربة فيتامين (د) وأوميجا 3 التي نُشرت مؤخرا، والتي ضمت أكثر من 25000 مشارك. ووجدت الدراسة، التي قادها الطبيب مانسون، أن تناول كميات أكبر من الفيتامين لا يؤدي دائما إلى تحسين الصحة. وأشارت: "المزيد ليس بالضرورة أفضل. في الواقع، يمكن أن يكون أسوأ". وكشفت الدراسة أن الإفراط في تناول مكملات فيتامين (د) يمكن أن يكون ساما. ويمكن أن يؤدي إلى فرط كالسيوم الدم، عندما يتراكم الكثير من الكالسيوم في الدم، مكونا ترسبات في الشرايين أو الأنسجة الرخوة. وتشمل أعراض فرط كالسيوم الدم: الغثيان والقيء والضعف والشلل الكلوي. وأظهرت التقارير أن السمية الناتجة عن فيتامين (د) تحدث بشكل حصري تقريبا عند الأشخاص الذين يتناولون مكملات غذائية طويلة الأمد بجرعات عالية. ويمكن الشعور بآثار التسمم على مدار عدة ساعات، حيث يُخزّن الفيتامين في دهون الجسم ويُطلق في مجرى الدم ببطء. وكقاعدة عامة، تعتبر مستويات فيتامين (د) التي تتراوح بين 40 و80 نانوغرام/مل صحية. ومع ذلك، قد يكون أي شيء يزيد عن 100 نانوغرام/مل ضارا. وتحتذر الهيئات الصحية من أن التسمم يحدث عادة عندما ترتفع مستويات فيتامين (د) عن 150 نانوغرام/مل. وعند هذا المستوى، يمكن أن يؤهب التسمم النساء للإصابة بحصوات الكلى المؤلمة. وأظهر خط بحث منفصل أن تناول جرعات عالية من فيتامين (د) لدى النساء الأكبر سنا، يمكن أن يجعلهن أكثر عرضة للسقوط وكسر العظام. وأوضح الدكتور مانسون: "في حين أنه لا يوجد شك في أن فيتامين (د) والكالسيوم ضروريان لصحة العظام، يبدو أن الجرعات العالية جدا من فيتامين (د) لا توفر المزيد من الفوائد لصحة العظام بل قد يكون لها تأثير ضار بالفعل".



سيارة لعبة باربي إكسترا معروضة خلال معرض لوس أنجلوس للسيارات 2021. رويترز

منوعات

الفكر

قرأت لك

الأعراض الرئيسية للحساسية



- الجهاز التنفسي: احتقان الأنف، السعال، بحة في الصوت، ضيق في التنفس.
- الجهاز الهضمي: غثيان، تقيؤ، آلام في البطن.
- الجلد: تظهر أعراض الحساسية، على شكل حكة واحمرار وطفح جلدي وتورم.
- العيون: تظهر أعراض الحساسية في العيون على شكل احمرار وتدمع وحرقه.

- وهناك أعراض أخرى

للحساسية تظهر على شكل ضعف وشحوب الجلد واضطراب الوعي وانخفاض مستوى ضغط الدم والعرق البارد. ويشير كومانوفسكي، إلى أن الحساسية هي عملية مناعية نموذجية، يجبر عنها فرط حساسية منظومة المناعة في الجسم، عند تعرضه المتكرر لمسببات الحساسية. وأخطر أشكال الحساسية هي حساسية الصدمة التأقية، التي ينجم عنها فورا، الحكة ومن ثم صعوبة في التنفس، وصدمة تؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم . وأحد أعراض هذه الحساسية هو ضعف ضربات القلب والتعرق الشديد وشحوب الجلد. ويضيف، ونادرا تسبب حساسية الصدمة التأقية، تورّم في الدماغ والرتتين، ما قد يؤدي إلى الوفاة.

سؤال وجواب

- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965 .
- من هو الموسيقي الذي حمل لقب شنان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف الثيوترون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .

هل تعلم؟

- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصدي في بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدنيين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والتشيط هو من الإناث . أن البومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفيى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام

قصة

السجناء والعمالقة

اشاء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما أتم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيونا واسعة براقه مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبوهم إلى قبيلتهم .

اغلق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لموصو يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسميتهم ثم اكلمهم .. فتسلل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خطة غريبة كلما اكلا وضعا اصابعهم في افواههم حتى يتقياوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الافيال كانت مقيدة بسلاسل وتسل بها ليلا وساعد اصداقاءه على الخروج من قضياب القفص ثم ركبوا الافيال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الغناية .

