

مركز ريفيرا الطبي ونادي العين  
يحتفلان باليوم العالمي للسرطان



كاظم الساهر يغني  
(لمسبار الأمل)



B12 ما مقدار الفيتامين  
الذي يجب أن تتناوله يوميا؟

### بلا منافذ ولا أضرار.. شركة صينية تكشف الهاتف المذهل

شهدت الهواتف المحمولة، تغييرات وصفت بالثورية، خلال الأعوام الماضية، بينما يقول خبراء في التقنية، إن المزاي المرتقبة، عما قريب، ستكون أكثر إدهاشاً مما رأيناها حتى الآن. لكن بعض القرارات تثير الغضب أيضاً، ففي وقت سابق، تعرضت شركتا "أبل" و"سامسونغ" لانتقادات شديدة، بعد إزالة منفذ السماعة بشكل نهائي من هواتف "آيفون" و"غالاكسي". وفي الآونة الأخيرة، كشفت شركة "سامسونغ" الصينية، عن تصور بشأن هاتف لا يوجد فيه أي منفذ على الإطلاق، كما لا يضم أي زر، بما في ذلك أزرار التحكم في الصوت التي تكون عادة في الجانب. وفي هذا التصميم، تشغل الشاشة واجهة الهاتف بشكل كامل، أما الحواف فتتخذ شكلاً معقوفاً، وربما يكون هذا الشكل هو هاتف المستقبل الذكي. وأوضحت الأزار جزءاً من الماضي، بفضل الاعتماد على اللمسة، لكن تم الإبقاء على عدد محدود منها مثل زر رئيسي في الواجهة، إلى جانب زرّين اثنين في الحواف لأجل التحكم في الصوت والتقاط الصور. أما المنفذ الذي يدخل منه الشاحن فسيتم الاستغناء عنه بفضل تقنيات الشحن اللاسلكي، في حين يجري ربط السماعات عن طريق "البلوتوث". وأوضحت الشركة التي وصفت هذا التصميم بالثوري، أن الشاشة تغطي كافة حواف الهاتف، لكن هذا لا يحرم من أي ميزة، بل يتيح استخدام بدائل أكثر أناقة. فضلاً عن ذلك، سيجري تطوير الهاتف المستقبلي بسيراميك رقيق للغاية K يعتمد على ما يعرف بخاصية الكهرياء الانضغاطية التي تعزز قدرة الاستشعار.

## كل ما تريد من معرفته عن اضطراب العاطفة ثنائي القطب

يمكن تعريف اضطراب العاطفة ثنائي القطب بأنه تغيرات مزاجية مفرطة تتراوح بين الفرح المفرط والاكتئاب والهوس، حيث كان يُعرف هذا المرض سابقاً تحت مسمى "اضطراب الاكتئاب الهوسي الزائد". ويعاني مرضى الاضطراب ثنائي القطب من حالات صعود وهبوط في الحالة المزاجية تؤثر على الحياة اليومية بشكل واضح. "سيدتي. نت" يتطالع في الآتي على كل ما تريد من معرفته عن اضطراب العاطفة ثنائي القطب، بحسب ما ذكر الدكتور محمود بحيص، طبيب علم النفس والطوارئ.



أعراض اضطراب العاطفة ثنائي القطب يضم المرض مرحلتين متعارضتين: الأولى هي الهوس، حيث يكون فيها الفرح مفرطاً، والكلام زائداً، والتصارع بين الأفكار وتقدير الذات بشكل مبالغ به، مع طاقة غير عادية ونوم قليل، واندفاع دون تفكير، ورغبة في الوصول إلى الهدف وإشباع الرغبات بشكل مفرط. والثانية هي الاكتئاب، وتشمل اليأس والشعور بالحرز والأرق وعدم التمتع بالحيوة وفقدان الطاقة والركود، والإعاقة البدنية والعقلية أيضاً، والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، وفقدان الشهية وتغيرات في الوزن، ومشاكل النوم والذاكرة، فضلاً عن الألم الجسدي الذي لا يستجيب للعلاج، ومشاكل في الجهاز الهضمي، والشعور بالذنب وعدم القيمة، والرغبة في الموت والأفكار الانتحارية كمرحلة أخيرة للاكتئاب في اضطراب العاطفة ثنائي القطب.

علاج اضطراب العاطفة ثنائي القطب تحدث تغيرات للمزاج بشكل دوري خلال الإصابة باضطراب العاطفة ثنائي القطب، حيث يشعر فيها المريض بالحيوية والنشاط واللامبالاة والقوة، والأرق والحرارة المفرطة والكلام الزائد والتهيج والسلوك العدواني.

وقد يرفض بعض المرضى العلاج ويصررون أنهم أشخاص عاديين، خصوصاً أنهم يحبون مرحلة النشاط التي يهرون بها، والتي تمتاز باندفاعهم بشكل كبير نحو المخاطر. والعلاج يكمن باستخدام الأدوية المضادة للاكتئاب، أو الأدوية المنبطة للهديان، حسب حالة المريض، وتحديد الطبيب للخطوة العلاجية يتم بعد فحص المريض وإجراء تخطيط للدماغ والتحاليل اللازمة. وإذا كانت الأعراض شديدة للغاية، أو كان المريض يمر بحالة نكسة نفسية، سواء كانت هوسية أو اكتئابية، يكون العلاج غير كاف، خصوصاً أن المريض يرفض الاعتراف بمرضه، ولا يعترف بأن هناك خللاً في حياته عندها يجب إدخاله إلى المستشفى لتفادي السلوكيات المحرقة، وحياته المنيئة بالمخاطر، وتجنب وصول المريض إلى الانتحار.

وما يقرب من 90 في المائة من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب العاطفة ثنائي القطب، يدخلون المستشفى مرة واحدة على الأقل في حياتهم. ولدى دخول المستشفى يحصل المريض على الأدوية اللازمة، إلى جانب جلسات تأهيل نفسي مكثفة، والتحفيز الغناطيسي العميق، وقد يتم اللجوء إلى العلاج بالجلسات الكهربائية بشكل الكهريائية بشكل منظم، إذا كانت باقي أساليب العلاج غير مجدية.

هل يمكن علاج اضطراب المزاج؟ المزاج المتقلب، أو اضطراب المزاج الدوري، هو شكل من أشكال الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، يتميز بفترات متكررة من الهوس والخفيف (ارتفاع المزاج وانبساطه) وفترات أخرى من الاكتئاب الخفيف (أي عدد قليل من أعراض الاكتئاب) يكون المريض بين هذه الفترات شخصاً طبيعياً للغاية. في اضطرابات المزاج تسبب العوامل التي لا يستطيع الفرد التحكم بها إزعاجاً جدياً ومشاكل اجتماعية ومشاكل مهنية أو في كليتهما معاً.. بمعنى آخر يمكننا القول: تتميز اضطرابات المزاج أو العاطفة باضطراب أولي في المزاج، يسبب إزعاجاً ومشاكل شخصية ومهنية. هذا الاضطراب يحتاج في كثير من الأحيان إلى علاج. تعرّج معنا إلى أنواع اضطراب المزاج وكيفية علاجه.

علاج اضطراب المزاج مرض تقلب المزاج هو اضطراب طويل المدى يحتاج إلى علاج قد يستمر مدى الحياة. لذا لا تتوقف عن العلاج حتى وإن كنت تشعرين بالتحسن، تقلب المزاج قد يتطور إلى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، كما يعمل العلاج أيضاً على التقليل من حدة وتكرار نوبات الهوس أو الاكتئاب، ويساعدك على أن تستمتعي بحياة سوية ومتوازنة. وتعتبر الأدوية والعلاج النفسي من أهم الخيارات العلاجية التي ثبتت فعاليتها في علاج اضطراب المزاج الدوري.

### علامات تدل على أنك لا تفلسين وجهك بشكل كافٍ

يعد غسل الوجه بشكل جيد ضرورياً لإزالة الزيوت الزائدة والقاذورات والأوساخ التي قد تعلق على الوجه وخاصة بعد وضع المكياج لفترة طويلة، وقد تقع بعض النساء ببعض الأخطاء أثناء غسل الوجه مما يؤدي إلى بقاء جزء من الأوساخ على البشرة. فيما يلي مجموعة من الأشياء التي تدل على عدم نظافة الوجه بشكل كافٍ بعد غسله، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين:

ترك بقايا المكياج بعد غسل الوجه: إذا قمت بمسح وجهك بالتونر بعد التنظيف ورأيت خطوطاً من كريم الأساس على وسادة القطن، فهذا يعني أنك لم تنظفي وجهك بشكل كافٍ. تحتاجين إلى استخدام سائل ميسيلار مائي أو زيتي وفقاً لنوع بشرتك من أجل إذابة المكياج. يمكنك أيضاً التنظيف المزوج باستخدام بلسم منظف ثم منظف لطيف للتأكد من تفتيت جميع المنتجات.

تضرر البشرة: يمكن أن يتسبب تراكم خلايا الجلد على بشرتك بالجفاف والبهتان. يمكنك استخدام غسول مقشر للوجه يساعد في التآكل من زيادة معدل دوران الخلايا. تشعرين بأن بشرتك دهنية جداً أو جافة جداً، إذا كنت تعاني من بشرة جافة واستخدمت منظفاً يزيل كل الدهون، سينتهي الأمر بتتهيج بشرتك. وبالمثل، إذا كنت تستخدمين منظفاً مرطبا على البشرة الدهنية، فإنه يجعل بشرتك أكثر دهنية. يعمل المنظف الصحيح على تجريد الزيت الزائد والحفاظ على الرطوبة سليمة. اختاري منظفاً يعالج مشاكل بشرتك بشكل مباشر، بالطريقة الصحيحة.

### نوفاً هنياً بودكاست عربي للتخفيف من معاناة كورونا

ينطلق في مصر والدول العربية اليوم الأحد بودكاست جديد بعنوان "نوفاً هنياً"، هو الأول من نوعه في العالم العربي، للتخفيف من معاناة فيروس كورونا ومساعدة المستمعين على النوم. وقال مارك أبو جودة، رئيس المحتوى والتسويق الفني وعلاقات شركات الإنتاج الموسيقي لشركة "ديز" في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، إن كل حلقة ستأخذ المستمعين إلى رحلة خيالية في جميع أنحاء العالم العربي وتحكي عن مدن عديدة ترتبط بذكرات للمستمعين مثل الإسكندرية وبرج خليفة وصلالة وأبها. لهجات عربية مختلفة وأشار إلى أنه بهدف إرضاء المستخدمين من جميع أنحاء الدول العربية، ستكون الحلقات باللهجات المختلفة أيضاً من المصرية إلى السعودية والشامية والخليجية. وتنتج منصة "ديز" العالمية عدداً من البودكاست المتنوعة، منها الاجتماعي، والترفيهي والثقافي، ومن بينها أيضاً بودكاست "الجريمة" الذي يناقش الدوافع الخفية لتقصص أشهر المجرمين.

### دراسة تربط التغير المناخي بظهور جائحة كورونا

أظهرت دراسة أن الاحترار العالمي ربما لعب دوراً في انتقال فيروس كورونا السبب لكوفيد-19 - إلى البشر من خلال توفير موانئ جديدة للخفافيش التي يفترض أنها مصدر الفيروس. قام باحثون من جامعة كامبريدج بنمذجة تواجدها مجموعات من أنواع مختلفة من الخفافيش باستخدام بيانات درجة الحرارة وطول الأمطار لتحديد موقع نوع الغطاء النباتي الذي يشكل موطنها، من أجل إجراء هذه الدراسة المنشورة في مجلة علوم البيئة. وفقاً لهذه النمذجات، وعلى مدار المئة سنة الماضية، شهدت 40 نوعاً من الخفافيش الظروف المواتية لانتشار وجودها في منطقة تمتد على طول جنوب الصين ويورما ولاوس. وبما أن كل نوع من أنواع الخفافيش يحمل في المتوسط 2.7 من فيروسات كورونا، لا بد أنه يجري في هذه المنطقة تداول مئات من هذه الفيروسات المختلفة، ومن هنا طرحت فرضية منشأ فيروس سارس-كوف-2 منها. وقال المؤلف الرئيسي للبحث روبرت ماير لفراض برس "نحن بعيدون عن القول إن الوباء ما كان سيظهر لولا الاحتباس الحراري. لكن يبدو من الصعب القول إن هذه الزيادة في عدد الخفافيش وفي فيروسات كورونا التي تحملها تجعله أقل احتمالاً".

### المسبار الصيني إلى المريخ أرسل صورته الأولى

أرسل المسبار الفضائي الصيني تيانووين-1 - صورته الأولى لكوكب المريخ الذي يتجه إليه، على ما أعلنت وكالة الفضاء الصينية. ويتوقع أن يصل المسبار إلى محيط المريخ في 10 شباط-فبراير الجاري بعدما كان أطلق من الصين في نهاية تموز-يوليو. وأظهرت صورة المسبار الأولى للكوكب الأحمر تجمعاً غائياً وما يشبه الحُرّ. والتقطت الصورة بالأبيض والأسود من مسافة نحو 2.2 مليون كيلومتر من المريخ. وفقاً لوكالة الفضاء الصينية. وتظهر الصورة فاليس مارينيريس (الأخاديد بالقرب من خط استواء الكوكب الأحمر) وسكياباريلي (فوهة بركان كبيرة) وسهل سيداليا بلانيتيا. ويتألف "تيانووين-1" من ثلاثة أقسام: مسبار مراقبة سيدور حول الكوكب الأحمر ومركبة هبوط، إضافة إلى روبوت مسير بعجلات سيتولى تحليل تربة المريخ. ويتوقع إنزال الروبوت الموجود في المسبار على الكوكب في أيار-مايو، وهو يزن أكثر من 200 كيلوغرام ومجهز بأربعة ألواح شمسية ويفترض أن يعمل لمدة ثلاثة أشهر. ومن بين مهام الروبوت إجراء تحليلات للتربة والغلاف الجوي، والتقاط الصور، والمساهمة في رسم خرائط للكوكب الأحمر. وتأمل الصين في أن تحقق في هذه المحاولة المستقلة الأولى لاستكشاف المريخ كل ما أنجزته الولايات المتحدة تقريبا خلال سنوات عدة من المهمات إلى المريخ منذ ستينات القرن العشرين، أي وضع مسبار في المدار، وإنزال مركبة هبوط ثم إخراج روبوت مسير منها.



## ضيق التنفس أثناء الاستلقاء يدق ناقوس الخطر

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن ضيق التنفس أثناء الاستلقاء المعروف طبياً باسم "ضيق التنفس الاضطجاجي" يدق ناقوس الخطر، حيث إنه يتذر بمشاكل القلب أو الرئة. وأوضحت المؤسسة أن ضيق التنفس الاضطجاجي يحدث بسبب زيادة توزيع الدم للدورة الدموية الصغرى أثناء الاضطجاج، مشيرة إلى أنه غالباً ما يكون أحد أعراض قصور البطين الأيسر أو وذمة الرئة. وقد يحدث ضيق التنفس الاضطجاجي أيضاً لدى مرضى الربو والتهاب الشعبات المزمن، كما أنه يهاجم الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس النومي وكذلك الأشخاص، الذين يعانون من اضطراب الهلع، فضلاً عن أنه يرتبط بمرض الكبد متعدد الكيسات. وبالإضافة إلى ذلك، يعد ضيق التنفس "الاضطجاجي" إحدى العلامات الدالة على ضعف الحجاب الحاجز. لذا ينبغي استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء ضيق التنفس وعلاجه في الوقت المناسب.

### اكتشاف حريات بحجم بذرة عباد الشمس

اكتشف فريق علماء مشترك من ألمانيا ومدغشقر ما قد يكون أصغر حيوان زاحف على وجه الأرض، وذلك أثناء قيامهم برحلة استكشافية في شمالي مدغشقر. وقال علماء الحيوان من ولاية بافاريا إنهم اكتشفوا ذكراً وأنثى من حيوان الحرياء لا يزيد حجمه على بذرة عباد الشمس. وأوضح فريق العلماء أن طول ذكر "بروكسيا نانا" أو "نانو حرياء" لا يزيد على 13.5 ملليمتر، مما يجعله الحيوان الأصغر من بين جميع الأنواع المعروفة من الزواحف البالغة عندها 11500 نوع. وأشاروا إلى أن الطول الإجمالي للزواحف المتلون، من الأنف إلى الذيل، أقل بقليل من 22 ملليمتر، بحسب ما ذكرت وكالة رويترز. وقال معهد الأبحاث إن أنثى الحرياء النانوية أكبر بكثير من الذكر، مشيرين إلى أن طولها الإجمالي يصل إلى 29 ملليمتر.

## وسط إshade عالمية بالتجربة الإماراتية في مجال التعايش والأخوة : المشاركون في المنتدى يشددون على تبني وثيقة أبو ظبي للأخوة الإنسانية من أجل عالم أكثر عدالة وإنسانية



## نهيان بن مبارك : مشاركة اللجنة العليا والقيادات العربية والدولية في المنتدى كان أحد أهم أسباب النجاح، وتوصياته جاءت أكثر اقتراباً من الواقع الإنساني

•• أبو ظبي - الفجر



اختتم المنتدى العالمي للأخوة الإنسانية الذي نظمه وزارة التسامح والتعايش بالتعاون مع اللجنة العليا للأخوة الإنسانية ضمن أنشطة مهرجان الأخوة الإنسانية جلساته ، بمشاركة فاعلة من قيادات الأمم المتحدة والمنظمات الدولية وجامعة الدول العربية وقيادات من أكثر من 25 عربية وأجنبية، وشهدت الجلسات تنوعاً كبيراً في طرح القضايا المتعلقة بتطبيق مبادئ وثيقة الأخوة الإنسانية التي أطلقتها أبو ظبي عام 2019 برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، باعتباره منطلقاً لكافة النقاشات، وطالب المشاركون في مختلف الجلسات بأهمية أن يكون هناك تعاون دولي ونوايا دولية صادقة من أجل عالم أكثر عدالة وإنسانية، كما دعا المنتدى إلى تفصيل القيم الإنسانية للقضاء على العنصرية والتعصب العرقي والديني، وأشاد عدد كبير من المشاركين بالتجربة الإماراتية في مجال التعايش والعمل الإنساني على المستوى الدولي وما تحويته من ثراء ونوايا صادقة لدعم الإنسانية، مؤكداً أنها تعتبر نموذجاً فريداً في هذا الاتجاه.

تعيش عصرها الذهبي بفضل نهج واستراتيجية دولة الإمارات وقيادتها الرشيدة.

**إيرينا بوكوفا عضو اللجنة العليا للأخوة الإنسانية والمدير العام السابق (اليونسكو)**

فهيبرت عن شركها إتاحة الفرصة لها للمشاركة بهذا اليوم العالمي لتتحدث عن المساواة بين الجنسين ورؤية الثقافات المختلفة لها ، مؤكدة أن التنمية المستدامة على أجندة الأمم المتحدة 2030 وفيها المساواة بين الجنسين هدف أساسي (هدف رقم 5) حيث تم لأول مرة دمج الثقافات في هذه الاجندة على بعدين الأول: تمكين التنمية المستدامة لان بدون وجود السياق الثقافي لن تستطيع تحريك المجتمعات تجاه رؤية معينة حول الإنسانية. والثاني: لان قطاع الثقافة والابتكار مرتبط بالتنوع وحفظ التراث والشرائك وبالطبع انه سبب أساسي للنمو والاندماج الاجتماعي ومجتمع يسوده السلام.

واختتمت بأن المساواة بين الجنسين يعد هدف التنمية الأساسي وهذا مهم جداً وحق من حقوق الانسان، و" إن التنوع الثقافي متوافق تماماً مع حقوق الإنسان وهم بالفعل يشكلون مبعاً في بناء المستقبل الذي نريده، ولان احترام كرامة الانسان ذكر في التمييز وعدم المساواة " مؤكدة انها خلال عملها وجدت أن التقارير ليس بها معلومات كافية عن الوضع الحالي لعدم المساواة بين الجنسين وهذه مشكلة حقيقية.

فيما قالت سيمونا سكاريا ليجيا الرئيس التنفيذي لاي دي جي إي الاستراتيجية " إن الجهات التي تتعامل معها لتتزم بسد هذه الفجوة بين الجنسين وتحقيق مكان عمل أكثر توازناً بين الجنسين، فعمل على تعزيز قوتهم العاملة من خلال قياس وتسريع وتنسيق و اعتماد المساواة بين الجنسين، وتقوم بذلك من خلال منهجية صارمة ومحترمة تستند إلى البيانات، وعندما تبدأ في النظر إلى البيانات، تصبح الأشياء جادة حقاً لأنها تستند إلى الحقائق ويمكنك المتابعة ورؤية التطورات، ونحن نحل تمثل النساء على جميع المستويات، ونتحقق من حالة وفجوات الأجر، ونحلل سياسات وممارسات المنظمة للتوظيف والترقية، والاحتفاظ، وتقييم تصور الموظف لتسوية الشركة، ومن خلال هذا النهج الشامل الذي يعتمد على جزء كبير من البيانات الكمية والنوعية، تحدد الفجوات مقابل معايير المساواة بين الجنسين ونعالج ما يجب القيام به حتى تبدأ الشركة في التنفيذ. وفي برنامج "كلمة قائد ملهم" قال بيتر مورر رئيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر " إن اللجنة الدولية للصليب الأحمر تأسست على مبادئ الإنسانية إلى جانب الحياد والاستقلال، وتعمل حركة الصليب الأحمر والتهلال الأحمر في جميع أنحاء العالم على التخفيف من حدة معاناة البشر أينما وجدت، وحماية الحياة والكرامة. ونسعى جاهدين لتعزيز التفاهم المتبادل والصداقة والتعاون والسلام الدائم بين البشر، في كثير من الأماكن من العالم، وفي بعض الأحيان يبدو أن الأخوة الإنسانية في تراجع، عندما أזור عملياتنا في مناطق الصراع، فإن الوجه الإنساني المدمر للتمييز والخوف يكون واضحاً، وأنتقي بأولئك الذين فقدوا أفراد أسرهم ومنازلهم وسبل عيشهم، وأجدهم أنهم يعانون بشدة من العنف ويصفون الحروب أنها بلا رحمة ولا إنسانية، وهؤلاء من حتمهم استعادة حياتهم والوظائف والتعليم والأمان ويريدون الأمل. وأضاف " أنه في مناطق النزاع تمر الشعوب والدول بأزمات طاحنة، وهناك يحاول الصليب الأحمر أن يقوم بما يستطيع من دور ، فإننا في العراق منذ 40 عاماً ، ونحن في اليمن منذ أكثر من 60 عاماً ، وأفغانستان منذ 33 عاماً، ولكن الواجهة العالمية كان له آثار متصاعدة على المواطن الضعيف، حيث إن النظم الصحية مثل تلك الموجودة في اليمن تعمل بالفعل بأقل من 50 بالمئة من طاقتها، نظراً لأن البلدان تحول تركيزها إلى معالجة كوفيد 19، ويتم إهمال القضايا الصحية الأخرى مثل تطعيم الأطفال وعلاج الأمراض المزمنة وخدمات الصحة العقلية، وعندما ضربت الأزمة الاقتصادية المجتمعات، تم دفع أولئك الذين يعيشون على الحواف إلى الوراء أكثر، وجميعها تحديات مرهقة والحل معقد ومتعدد الواجهات، لكن لدينا أدوات تحت تصرفنا نحاول تسخيرها.

وأضاف الدكتور مروان أنه في يوم ما سأله ابنه عن جنسية سيدنا آدم، فأخبره انه كان انساناً قبل نشأة الحدود والعقائد وأن ذلك هو الأصل أننا جميعا في الأساس بشر ويجب أن نهتم بتعليم ذلك لأطفالنا. وتحتاج المنظمات والهيئات والخاصة لجسر الفجوة، وببناء بيئة حاضنة لأصحاب الهمم داخل المجتمعات.

وفي كلمتها عبرت سعادة وداد أحمد بوحديد نائب الرئيس جمعية الإمارات لحقوق الإنسان عن اعتزازها بالمشاركة في هذه الحدث الدولي الذي تشارك فيه دول كثيرة من كل دول العالم، وهي تفتش الآن في الولايات المتحدة لأمريكية، تقول دائما إن الطريق إلى السلام يبدأ من التسامح على الرغم من صعوبة ذلك، وهناك العديد من الأمثلة لدول أخرى مثل ألبانيا، سيراليون، كوستاريكا والعراق.

وأضاف الدكتور مروان أن يوم ما سأله ابنه عن جنسية سيدنا آدم، فأخبره انه كان انساناً قبل نشأة الحدود والعقائد وأن ذلك هو الأصل أننا جميعا في الأساس بشر ويجب أن نهتم بتعليم ذلك لأطفالنا. وتحتاج المنظمات والهيئات والخاصة لجسر الفجوة، وببناء بيئة حاضنة لأصحاب الهمم داخل المجتمعات.

وفي كلمتها عبرت سعادة وداد أحمد بوحديد نائب الرئيس جمعية الإمارات لحقوق الإنسان عن اعتزازها بالمشاركة في هذه الحدث الدولي الذي تشارك فيه دول كثيرة من كل دول العالم، وهي تفتش الآن في الولايات المتحدة لأمريكية، تقول دائما إن الطريق إلى السلام يبدأ من التسامح على الرغم من صعوبة ذلك، وهناك العديد من الأمثلة لدول أخرى مثل ألبانيا، سيراليون، كوستاريكا والعراق.

وأضاف الدكتور مروان أن يوم ما سأله ابنه عن جنسية سيدنا آدم، فأخبره انه كان انساناً قبل نشأة الحدود والعقائد وأن ذلك هو الأصل أننا جميعا في الأساس بشر ويجب أن نهتم بتعليم ذلك لأطفالنا. وتحتاج المنظمات والهيئات والخاصة لجسر الفجوة، وببناء بيئة حاضنة لأصحاب الهمم داخل المجتمعات.

وفي كلمتها عبرت سعادة وداد أحمد بوحديد نائب الرئيس جمعية الإمارات لحقوق الإنسان عن اعتزازها بالمشاركة في هذه الحدث الدولي الذي تشارك فيه دول كثيرة من كل دول العالم، وهي تفتش الآن في الولايات المتحدة لأمريكية، تقول دائما إن الطريق إلى السلام يبدأ من التسامح على الرغم من صعوبة ذلك، وهناك العديد من الأمثلة لدول أخرى مثل ألبانيا، سيراليون، كوستاريكا والعراق.

وأضافت الصابري إن الإمارات برزت كطرف فاعل ومؤثر في إعادة الاعتبار لدور الاخلاق في العلاقات الدولية، فمبدأ الإعلان عن كورونا وهي تعلمي من الاعتبارات الأخلاقية والإنسانية في التعامل مع هذه الأزمة، لأنها تؤمن أن العالم في حاجة إلى التضامن من أجل الانتصار على هذا الوباء أكثر من أي وقت مضى، وجسدت مواقف ومبادرات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، هذا البعد الأخلاقي بوضوح على المستويين المحلي والدولي، بصورة تثبت أن الإمارات تتحاز دوماً لصالح شعوب العالم وخاصة في أوقات المحن والأزمات.

وأوضحت أن مبادرات الإمارات في هذا الصدد تجسد إيمانها بأهمية التضامن العالمي في هذه اللحظة الفارقة التي تحتم على العالم إعلاء القيم الإنسانية.

وإذا كانت تجارب التاريخ تخبرنا أن هذه الأوبئة تمثل لحظة فارقة في مسارات الإنسانية، بما تحدثه من تغييرات في معاناة الدول وتأثيرها في النظام الدولي، فإنني لا أباغع إذا قلت إن المواقف والمبادرات التي يتوحد بها الشيخ محمد بن زايد آل نهيان من أجل مواجهة فيروس كورونا، ستظل مثالا وقوة للجميع.

واختتمت الصابري وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.

وأضافت الصابري " وإذا كان سوءه قد أطلق مبادراته المحلية لكافة ساكني الإمارات من مواطنين ومقيمين، تحت عنوان " لا تشلون هم" فكان الخطة التي احتمى بها الجميع من تداعيات الجائحة، فإن الإمارات قالت بالفعل والقول للمجتمع الدولي ، " لا تشلون هم" لأننا نقدم كل الدعم للجميع دون تفرقة على أساس ديني أو عرقي أو سياسي، فكانت أفعال الإمارات هي الإجابة الواضحة عن الأسئلة الصعبة للأخوة الإنسانية في زمن الأزمات.



و توفير كل السبل الممكنة للعاية بالمرضى وتأهيلهم لحياة منجدة وسعادتهم في تقديم كافة الخدمات التشخيصية والعلاجية، وشكرت د. تميم ناهد باسم مركز ريفيرا ريفيرا الذي يهدف الى رفع الوعي الصحي للوقاية والعلاج من السرطان والحد من انتشاره

و توفير كل السبل الممكنة للعاية بالمرضى وتأهيلهم لحياة منجدة وسعادتهم في تقديم كافة الخدمات التشخيصية والعلاجية، وشكرت د. تميم ناهد باسم مركز ريفيرا ريفيرا الذي يهدف الى رفع الوعي الصحي للوقاية والعلاج من السرطان والحد من انتشاره

و توفير كل السبل الممكنة للعاية بالمرضى وتأهيلهم لحياة منجدة وسعادتهم في تقديم كافة الخدمات التشخيصية والعلاجية، وشكرت د. تميم ناهد باسم مركز ريفيرا ريفيرا الذي يهدف الى رفع الوعي الصحي للوقاية والعلاج من السرطان والحد من انتشاره

## بحضور سالم بن ركاض

## مركز ريفيرا الطبي ونادي العين يحتفلان باليوم العالمي للسرطان

•• العين - الفجر



المجتمعي وتعزيز كافة أشكال الدعم والمؤازرة للمصابين وذويهم وبالتالي التعبير عن التضامن الحقيقي معهم .

بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وعدد من الأطباء والمتطوعين والرضى المتعافين، كما تضمنت الفعالية إعلان الدكتورة تميمية محمد المدير التنفيذي لمركز ريفيرا الطبي عن تقديم المركز خدمات مجانية لمرضى السرطان في علاج الأستان ضمن الجهود الإنسانية للتخفيف عن المصابين. وتحدثت في المناسبة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض مؤكداً أن اليوم العالمي للسرطان يهدف إلى التوعية بمساعده مرضى السرطان ورفع مستوى الوعي

كشفت جمعية الإمارات للسرطان بأنها تمكنت منذ عام 2013 تاريخ انطلاقتها الأولى عن تقديم الدعم المادي والنفسي والمعنوي والمساعدة في العلاج الكيماوي لحوالي 2640 مريضاً من فئة المصابين بالسرطان. جاء ذلك خلال احتفال الجمعية بالتعاون مع مركز ريفيرا الطبي ونادي العين الرياضي الثقافي بمناسبة اليوم العالمي للسرطان بافتتاح فعالية لتوعية المجتمع بمخاطر مرض السرطان وأهمية إجراء الفحوصات المبكرة،

# منوعات العلاج

## 23



ما هي أهم الميزات الطبية لنبته البابونج؟ وكيف يمكن استعماله لتحسين الصحة؟ وما هي المحاذير؟ ومن الفئات التي لا يناسبها؟ الأجوبة في هذا التقرير الشامل. (البابونج) (Chamomile) هو أحد أقدم الأعشاب الطبية التي عرفتها البشرية. ووفقاً للمركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية - إن سي سي آي إتش (The National Center for Complementary and Integrative Health - NCCIH) التابع للمعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، فقد وصف البابونج في الكتابات الطبية القديمة، وكان عشبا طبييا مهما في مصر القديمة واليونان وروما.

يخفض السكر ويساعد على النوم

## البابونج أحد أقدم الأعشاب الطبية التي عرفتها البشرية



يكون غير آمن وضاراً. لذلك قبل تناول البابونج يجب عليك استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تتناول أي نوع من الأدوية؛ لأنه قد يتداخل معها. أيضاً يجب استشارة الطبيب قبل تناول البابونج للمرأة الحامل والمرضع. كما يجب استشارة الطبيب قبل تناول البابونج بشكل مستمر يومي.



من المرجح أن يعاني الأشخاص من ردود فعل تحسسية تجاه البابونج إذا كانوا يعانون من حساسية تجاه النباتات ذات الصلة مثل الأقحوان.

تم الإبلاغ عن تفاعلات بين البابونج و"السيكلوسبورين" (cyclosporine)، وهو دواء يستخدم لمنع رفض عمليات زرع الأعضاء، و"الوارفارين" (warfarin)، علاج مضاد لتجلط الدم، وهناك أسباب نظرية للاشتباه بأن البابونج قد يتفاعل مع أدوية أخرى أيضاً.

الاستخدام العشوائي أو غير السليم للبابونج يمكن أن يكون غير آمن وضاراً. لذلك قبل تناول البابونج يجب عليك استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تتناول أي نوع من الأدوية؛ لأنه قد يتداخل معها. أيضاً يجب استشارة الطبيب قبل تناول البابونج للمرأة الحامل والمرضع. كما يجب استشارة الطبيب قبل تناول البابونج بشكل مستمر يومي.

تشير دراسات إلى أن البابونج قد يخفف من ارتفاع السكر في الدم ومضاعفات مرض السكري عن طريق تثبيط مستويات السكر في الدم، وزيادة تخزين الغلايوجين في الكبد؛ لكن هناك حاجة لدراسات إضافية لتقييم فائدة البابونج في إدارة مرض السكري.

6- التوتر والقلق  
قد يساعد احتساء كوب من شاي البابونج على الاسترخاء والتقليل من اضطرابات القلق، وذلك وفقاً لتقرير في دويتشه فيله.

7- تخفيف آلام الدورة الشهرية  
أظهرت العديد من الدراسات أن شاي البابونج قد يكون قادراً على تقليل الألم والتشنجات التي تحدث أثناء الحيض.

8- صحة القلب  
بفضل احتوائه على مركبات مثل الفلافونويد، يساعد البابونج على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول. مع ذلك إذا كنت مريضاً بالقلب أو ارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم، فاستشر طبيبك قبل تناول البابونج، وناقش معه الفوائد المحتملة، وملاءمته لك.

ماذا عن سلامة استعمال البابونج؟  
وفقاً للمركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية في الولايات المتحدة من المحتمل أن يكون البابونج آمناً عند استخدامه بالكميات الشائعة في الشاي. كما أنه قد يكون آمناً عند استخدامه عن طريق الفم للأغراض الطبية على المدى القصير، لكن السلامة على المدى الطويل من استخدام البابونج على الجلد للأغراض الطبية غير معروفة.

الأثار الجانبية للبابونج غير شائعة، وقد تشمل الغثيان والدوار وتفاعلات الحساسية. حدثت حالات نادرة من الحساسية المفرطة (رد فعل تحسسي مهدد للحياة) لدى أشخاص تناولوا منتجات البابونج أو تعاملوا معها.

3- أمراض الجهاز الهضمي  
يستخدم البابونج تقليدياً للعديد من أمراض الجهاز الهضمي، بما في ذلك اضطرابات الجهاز الهضمي، المغص، واضطراب المعدة، وانتفاخ البطن (الغازات). يعد البابونج مفيداً بشكل خاص في تبيد الغازات وتهلئة المعدة وإرخاء العضلات، التي تنقل الطعام عبر الأمعاء.

تشير الدراسات في النماذج قبل السريرية (لم تجر على البشر) إلى أن البابونج يثبط "هيليكوباكتر بيلوري" (Helicobacter pylori)، وهي البكتيريا التي يمكن أن تسهم في قرحة المعدة.

4- المساعدة على النوم  
تم استخدام مستحضرات البابونج مثل الشاي والزيت العطري لعلاج الأرق، ويعتبر البابونج على نطاق واسع بمثابة مهدئ خفيف ومحفز للنوم. قد تكون التأثيرات المهدئة ناتجة عن احتوائه على الفلافونويد "أبيجينين" (apigenin)، الذي يرتبط بمستقبلات "البنزوديازيبين" (benzodiazepine) في الدماغ.

5- السكري  
يستخدم البابونج تقليدياً للعديد من أمراض الجهاز الهضمي، بما في ذلك اضطرابات الجهاز الهضمي، المغص، واضطراب المعدة، وانتفاخ البطن (الغازات). يعد البابونج مفيداً بشكل خاص في تبيد الغازات وتهلئة المعدة وإرخاء العضلات، التي تنقل الطعام عبر الأمعاء.



وهناك نوعان شائعان من البابونج: (البابونج الأثاني) (Chamomilla recutita) (البابونج الروماني) (Chamaemelum nobile) تحتوي أزهار البابونج المجففة على العديد من مركبات (الترينويد) (terpenoids) و(الفلافونويد) (flavonoids)، التي تساهم في خصائصها الطبية. وذلك وفقاً لمراجعة بحثية نشرت في مجلة (موليكولار ميديسن ريبورتس) (Molecular Medicine Reports).

الخصائص الطبية المحتملة للبابونج:  
1- الالتهابات  
تحتوي أزهار البابونج على 1-2% من الزيوت المتطايرة بما في ذلك "ألفا بيسابولول" (alpha-bisabolol) و"أكاسيد ألفا بيسابولول إيبه أند بي" (alpha-A & B bisabolol oxides) و"ماتريسين" (matricin)، الذي عادة ما يتم تحويله في الجسم إلى "كامازولين" (chamazulene) وفلافونويدات أخرى، التي تمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للالتهاب.

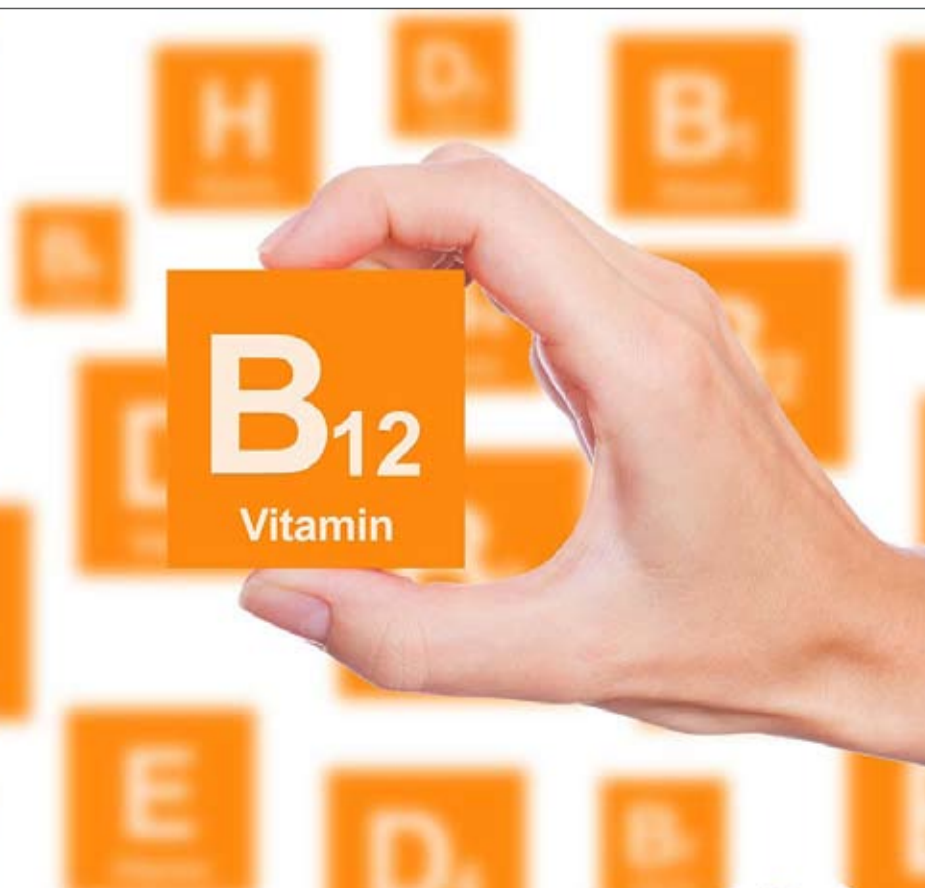
أظهرت دراسة أجريت على متطوعين من البشر أن فلافونويد البابونج والزيوت الأساسية تخترق تحت سطح الجلد إلى طبقات الجلد العميقة. وهذا مهم لاستخدامها كعوامل موضعية مضادة للالتهاب.

وتتضمن إحدى أنشطة البابونج المضادة للالتهابات تثبيط "البروستاغلاندين" (prostaglandin)، وهو مركب يؤدي دوراً في الالتهاب.

2- نزلات البرد  
تشير دراسات إلى أن استنشاق بخار مستخلص البابونج كان مفيداً في أعراض نزلات البرد. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج.

## B12 ما مقدار الفيتامين الذي يجب أن تتناوله يومياً؟

يمكن أن تساعد مكملات فيتامين B12 على تجنب أعراض النقص غير المرغوب فيها، وهي طريقة سهلة لتعزيز صحتك العامة. ولكن هل يمكنك تناول الكثير من أقراص فيتامين B12؟، وما مقدار الفيتامين الذي يجب أن تتناوله يومياً؟



B12 كل يوم.  
هل يمكنك تناول الكثير من فيتامين B12؟ يُعرف مكمل B12 بأنه قابل للذوبان في الماء، ما يعني أنه آمن بشكل عام عند تناول جرعات عالية.

ولا يوجد حد أعلى بسبب انخفاض مستويات سميته، ولكن ما يزال يتعين عليك توخي الحذر. وأياً كان فيتامين B12 الذي لا يستخدمه جسمك، فإنه يفرز في البول.

ولكن تناول كميات كبيرة من مكملات B12، قد يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية الضارة. ومن غير المحتمل أن يسبب لك تناول أقل من 2 ملغ من مكملات الفيتامين كل يوم أي ضرر.

وزعم بعض العلماء أن المستويات العالية من فيتامين B12 يمكن أن تسبب تقشي حب الشباب.

وقالت كوبالا موقع Healthline الطبي: "بالنسبة للأفراد الأصحاء غير المعرضين لخطر الإصابة بنقص فيتامين B12، فإن تناول نظام غذائي صحي متكامل يجب أن يوفر جميع احتياجات الجسم من فيتامين B12. وبينما تعتبر الجرعات الكبيرة التي تصل إلى 2000 ميكروغرام آمنة في علاج نقص B12، فمن الأفضل دائماً تجنب الكميات الزائدة من أي فيتامين، خاصة عندما لا تكون هناك حاجة إليه".

وعلى الرغم من أن الجرعات اليومية العالية من B12 من غير المحتمل أن تسبب ضرراً لمعظم الناس، يجب تجنب الجرعات العالية للغاية.

ما لم يصفها أخصائي رعاية صحية. وإذا كنت تعاني من نقص B12، فمن الضروري أن تتحدث إلى الطبيب في أسرع وقت ممكن. ومن أهم أعراض النقص تقرحات الفم المستمرة.

ولكن بعض الناس يختارون أيضاً تناول مكملات فيتامين B12 لتجنب النقص.

وإذا لم يكن لديك نقص حاد، فمن المحتمل ألا تشعر بالفائدة العامة من تناول المكملات.

ولكن، إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من الفيتامين في نظامك الغذائي، فإن تناول أقراص B12 هو وسيلة سهلة لتجنب النقص.

ووفقاً لأخصائية التغذية جيليان كوبالا، يُستخدم بشكل شائع لمساعدة الأشخاص على زيادة مستويات الطاقة لديهم. ويحتاج جميع البالغين إلى زهاء 1.5 ميكروغرام من فيتامين B12.



يعد B12 مهما للغاية في مساعدة الجسم على تكوين خلايا دم حمراء جديدة والحوض النووي. وتعتمد أجسامنا على إضافة المزيد من الأطعمة الغنية بـ B12 إلى وجباتنا الغذائية، أو تناول مكملات فيتامين B12.

ويستخدم الجسم فيتامين B12 للحفاظ على صحة الجهاز العصبي، وإطلاق الطاقة من الطعام، وفقاً لإدارة الصحة الوطنية البريطانية NHS.

وتتضمن بعض أفضل مصادر فيتامين B12 في نظامك الغذائي المنتجات الحيوانية. كما أن اللحوم والأسماك والحليب والجبين والبيض، كلها مصادر غنية بالفيتامين.









## الاقتصاد تطلق حملة توعوية للتسجيل في الأنظمة العتمة لمواجهة غسل الأموال

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت وزارة الاقتصاد عن إطلاق حملة توعوية ورقابية لتشجيع قطاع الأعمال والمهنة غير المالية المحددة المسجلة في دولة الإمارات على التسجيل في نظام وحدة المعلومات المالية (goAML) ونظام لجنة السلع والمواد الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير. نظام الإبلاغ الآلي لقوائم العقوبات، واتخاذ التدابير المرتبطة بالنظام والمنصوص عليها في مواد القانون الاتحادي رقم 20 لسنة 2018 بشأن مواجهة جرائم غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل التنظيمات غير الشرعية، ولوائحها التنفيذية والقرارات ذات الصلة. وأوضحت الوزارة أن التسجيل في النظامين مجاني ويتم عبر خطوات بسيطة من خلال الموقع الرسمي لوزارة الاقتصاد، مشيرة إلى أن التاريخ النهائي لفترة السماح للمنشآت المستهدفة للتسجيل في النظامين تمتد حتى 31 مارس من العام الجاري 2021.

وأكدت الوزارة أهمية تعاون تلك المنشآت مع جهود الوزارة في هذا الصدد تجنباً للوقوع في المخالفات المنصوص عليها في القانون، مشيرة إلى أنه يتم التسجيل في نظام وحدة المعلومات المالية ونظام الإبلاغ الآلي لقوائم العقوبات من خلال الرابطين التاليين على التوالي: // https://www.economy.gov.ae/arabic/AML/Pages/goAML-registration.aspx https://www.economy.gov.ae/arabic/AML/Pages/circulars-notices.aspx. ويعد نظام وحدة المعلومات المالية (goAML) منصة رقمية يتم من خلالها رفع تقارير المعاملات المشبوهة (Suspicious Transaction Reports/STRs) وتقارير الأنشطة المشبوهة (Suspicious Activity Reports/SARs) من قبل المنشآت المالية ومنشآت الأعمال والمهنة غير المالية المحددة، والجهات ذات الصلة، وهو نظام متكامل تستخدمه وحدة المعلومات المالية في تلقي وتحليل وتوزيع تقارير المعاملات المشبوهة بشكل سريع وفعال، ويستخدمه حالياً عدد كبير من وحدات المعلومات المالية على مستوى العالم، وتعتبر الإمارات أول دولة خليجية تطبق هذا النظام الحديث، فيما يختص نظام "الإبلاغ الآلي لقوائم العقوبات" التابع للجنة السلع والمواد الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير، بتلقي الإخطارات التلقائية عبر البريد الإلكتروني لكافة المنشآت والسلطات المسجلة، ويهدف التسجيل في هذا النظام إلى مساعدة المؤسسات المالية والأعمال والمهنة غير المالية المحددة على تلقي معلومات محدثة في الوقت المناسب حول إدراج الأشخاص في القائمة الحلية للعقوبات المالية المستهدفة والقائمة الأهمية التابعة لمجلس الأمن أو إلغائهم من القوائم، وبالتالي يمكن المؤسسات من اتخاذ الإجراءات اللازمة وفقاً للقرارات ذات الصلة. ويضم قطاع "الأعمال والمهنة غير المالية المحددة"، الذي تشرّف عليه وزارة الاقتصاد فيما يخص مواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب، مجموعة واسعة من القطاعات والأنشطة غير المالية الأكثر عرضة لمخاطر غسل الأموال، وقد تم تقسيمها بحسب اللائحة التنفيذية للقانون - وبما يتماشى مع المعايير الدولية التي أصدرتها مجموعة العمل المالي "فاتف - FATF"، إلى الفئات الأربع التالية: الوسطاء والوكلاء العقاريون، وتجارة المعادن الثمينة والأحجار الكريمة، ومدققي الحسابات، ومزودو خدمات الشركات.

وأشارت الوزارة إلى أنه تم توفير مجموعة من المواد التوعوية حول النظامين وكيفية التسجيل فيهما وجميع التدابير الواجب على الشركات اتخاذها للامتثال لتطبيقات القانون، وإتاحتها للجمهور على شكل فيديوهات تعريفية وأدلة إرشادية متوفرة على الموقع الرسمي للوزارة. وأهابت إدارة مواجهة غسل الأموال في الوزارة بجميع المنشآت المستهدفة بالتواصل معها عبر مركز الاتصال الخاص بالوزارة على الرقم "8001222" أو عبر القنوات الرسمية الأخرى في حال وجود أي استفسارات تتعلق بالتسجيل في النظامين واستيفاء التدابير المطلوبة. وأوضحت وزارة الاقتصاد أن المنشآت المستهدفة مطالبة بموجب اللائحة التنفيذية للقانون باتخاذ ثلاث خطوات رئيسية لحماية أعمالها من مخاطر غسل الأموال، وهي تحديد ضابط امتثال بالانشطة تناط به مسؤولية التسجيل في النظامين ومتابعتها، إلى جانب اتخاذ تدابير "العناية الواجبة" تجاه العملاء عبر التحقق من هوية العميل والمستفيد الحقيقي قبل إنشاء علاقة العمل أو فتح الحساب وغيرها من التفاصيل المؤسسية باللائحة التنفيذية، بالإضافة إلى التسجيل في نظام وحدة المعلومات المالية (goAML)، ورفع تقارير المعاملات المشبوهة من خلاله، والتسجيل في نظام الإبلاغ الآلي لقوائم العقوبات التابع للجنة السلع والمواد الخاضعة لرقابة الاستيراد والتصدير ومواءمة عملياتها التجارية مع القوائم التي يحددها النظام بصورة مستمرة.

•• عجمان- الفجر:

وقعت غرفة تجارة وصناعة عجمان مذكرة تعاون مع مصرف عجمان، بهدف تعزيز التعاون المشترك بما يخدم مجتمع الأعمال في الإمارة ويدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمشاريع الابتكارية، إلى جانب تشجيع المستثمرين الناشئين من المواطنين على تنمية أعمالهم. وتستهدف غرفة عجمان من توقيع مذكرة التعاون إلى إطلاق برنامج غرفة عجمان لدعم الأعمال بهدف تقديم التمويل المناسب لأصحاب المشاريع من المواطنين بعد دراسة كل مشروع على حدة على يد فريق متخصص من غرفة عجمان ومصرف عجمان، كما سيقدم البرنامج التدريب والإستشارات الفنية لضمان نمو الأعمال وتوفير دراسة جدوى شاملة لكل مشروع. وقع مذكرة التعاون في مقر غرفة عجمان سعادة عبدالله المويجي رئيس مجلس إدارة غرفة عجمان وسعادة محمد أميري الرئيس التنفيذي لمصرف عجمان. نصت مذكرة التعاون على تنمية الإستثمارات المحلية عبر دعم رواد الأعمال الناشئين من

التطبيق يتخذ من دبي مقراً عالمياً وقيمته السوقية تتجاوز 20 مليار دولار

## حمدان بن محمد يستقبل مؤسس تطبيق تيليجرام العالمي سموه يؤكد استمرار دبي في تطوير بيئتها الجاذبة للشركات العالمية الكبرى حمدان بن محمد: رؤية محمد بن راشد أثمرت تأسيس مجتمع تكنولوجي عالمي يضم أكثر من 1600 شركة و24 ألف محترف يبدعون انطلاقة من مدينة دبي للإنترنت

•• دبي-وام:

أكد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي أن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رؤيا الله"، كانت وراء تأسيس وازدهار مجتمع تكنولوجي عالمي ضخم في دبي يضم أكثر من 1600 شركة و24 ألف محترف يمارسون أعمالهم انطلاقاً من مدينة دبي للإنترنت التي تمكنت على مدار 20 عاماً من ترسيخ مكانتها كمركز محوري للتكنولوجيا في المنطقة، وأحد أهم المراكز العالمية المتخصصة في هذا المجال.

وأوضح سموه أن دبي مستمرة في تطوير بيئتها الجاذبة والداعمة للأعمال سواء الشركات العالمية الكبرى، أو رواد الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة الساعية إلى النجاح وبلوغ العالمية، منوهاً أن البنية التقنية القوية التي أرسها دبي منذ فترة بعيدة، وعملت على تطويرها على مدار السنوات الماضية، تمكّنها من مواكبة وتلبية تطلعات الشركات ومؤسسات الأعمال على تنوع تخصصاتها وتفاوت أحجام أعمالها.

جاء ذلك خلال استقبال سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، بإفد دوروف، مؤسس منصة "تيليجرام" الرقمية التي تتخذ من دبي مقراً عالمياً لها، وتتجاوز قيمتها



## التكنولوجيا تصنع المستقبل وشراكة دبي مع أهم اللاعبين في القطاع تعزز دورها في تشكيل ملامحه

المشتركة، وأضاف سموه... "نخر

بوصول العديد من شركات التكنولوجيا إلى العالمية انطلاقاً من دبي التي وجدت فيها البيئة الأمثل لتحقيق طموحاتها.. فقد عملنا منذ وقت مبكر على توفير بيئة أعمال قلماً وجد نظير لها في العالم.. والنتيجة إنجازات تصل بشركائنا إلى نجاحات نعزز بها ونعمل

السوقية 20 مليار دولار، ويتخطى

عدد مستخدميها 570 مليون مستخدم، حيث تعرف سموه خلال اللقاء على مُجمل نشاط المنصة، وما حققته من تميز في مجال تخصصها خلال فترة وجيزة، وتطلعاتها لتطوير أعمالها خلال المرحلة المقبلة. وقال سمو ولي عهد دبي.. " التكنولوجيا

على مساعدتهم على توسيع نطاقها وتمييز أثرها الإيجابي". من جانبه، أعرب بإفد دوروف، مؤسس تيليجرام عن بالغ تقديره لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم والتي أثمرت هذا المجتمع التكنولوجي النابض بالحياة، والرعاية الكبيرة التي تحيط بها دبي مؤسسات القطاع الخاص والشركات العاملة فيها ضمن مختلف التخصصات لاسيما التكنولوجية منها. وقال دوروف " دبي مدينة مستقبلية وفرت مناخاً جاذباً للشركات الناشئة، من خلال بنية تحتية متطورة وتشريعات مرنة، ما جعلها مركزاً مهماً للمواهب من مختلف الجنسيات، وللشركات الناشئة في مختلف القطاعات، والتي تلطمح إلى النمو انطلاقاً من دبي نحو العالمية.."

ويتخطى عدد مستخدمي "تيليجرام"، وهي منصة رقمية للمراسلة، 570 مليون مستخدم، وتمكنت من إضافة 100 مليون مستخدم في شهر يناير الماضي، وتم تصنيفها بين أكثر 10 منصات تحميلاً على مستوى العالم، ومن المتوقع أن يصل مستخدموها إلى مليار مستخدم نشط شهرياً بحلول عام 2022.

يذكر أن دبي شهدت خلال السنوات الماضية سلسلة من الصفقات المليارية التي دمجت من خلالها شركات عالمية كبرى أعمالها مع شركات انطلقت من دبي، وتمكنت من تحقيق نجاحات جذبت إليها أنظار العالم ومنها شركات "ويبيلز"، و"كريم"، و"سوق.كوم".



## كهرباء الشارقة ترفع كفاءة محطة ضخ الزبير للمياه المحلاة إلى 25 مليون جالون يوميا

•• الشارقة-وام:

كشفت هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة جهودها لانجاز المرحلة الثانية من مشروع رفع كفاءة محطة ضخ الزبير للمياه المحلاة من 13.2 مليون جالون إلى 25 مليون جالون يوميا ومن المتوقع أن ينتهي العمل في المشروع نهاية أبريل المقبل وذلك تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم



الزبير لتصل كميات المياه التي يتم ضخها من المحطة إلى 25 مليون جالون يوميا بدلاً من 13.2 مليون جالون بما يمثل حوالي ضعف كميات المياه التي كان يتم ضخها من المحطة خلال العام الماضي، وأشار إلى أن المرحلة الأولى من المشروع تضمنت إنشاء محطة ضخ وخزاناً استراتيجياً للمياه وتم الانتهاء منها خلال العام الماضي وبدأت الهيئة في تنفيذ المرحلة الثانية والتي من المخطط أن يتم إنجازها قبل حلول أشهر الصيف.

التنموية بالتعاون مع كافة الجهات الحكومية والشركات المتخصصة. وأشار إلى أن رفع كفاءة محطة الزبير يعد من المشاريع المستقبلية التي تساهم بدورها في تعزيز قاعدية وكفاءة قطاع المياه وتتضمن المرحلة الثانية إضافة ثلاث مضخات رئيسية للمحطة بالإضافة إلى عدد من التوصيلات للمحطة بالخطوط الرئيسية. من جانبه أكد المهندس عصام الملا مدير إدارة المياه أن العمل مستمر في المرحلة الثانية من مشروع رفع كفاءة محطة

ناجحة وذلك بالتعاون مع فريق عمل غرفة عجمان.

ووجه الشكر إلى غرفة عجمان على التعاون الفعال لدعم القطاع الاقتصادي في الإمارة، وأشار أن مصرف عجمان حرص على توقيع شراكاته مع الجهات المعنية بالشأن الاقتصادي في عجمان بشكل خاص.

في ختام توقيع الاتفاقية تبادل سعادة عبدالله المويجي وسعادة محمد أميري الدرود والهدايا التذكارية. حضر توقيع مذكرة التعاون من جانب غرفة عجمان سعادة سالم بن أحمد النعيمي نائب رئيس مجلس الإدارة ومحمد علي الجناحي المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار وجميلة كاجور مدير إدارة تنمية الأعمال الوطنية، ومن جانب مصرف عجمان عبدالعزیز آل علي نائب الرئيس. العلاقات الحكومية وحسابات الضمان للخدمات المصرفية للمؤسسات، ومحمد يوسف بن فاضل الرئيس الإقليمي للشركات في عجمان والإمارات الشمالية، وهاني صبري نائب رئيس أول، رئيس قطاع الإستثمار.

غرفة عجمان توقع مذكرة تعاون مع مصرف عجمان

عبدالله المويجي: برنامج غرفة عجمان لدعم الأعمال سيوفر نافذة جديدة لدعم مشاريع الشباب

التعاون الفعال بين غرفة عجمان ومؤسسات القطاع المصرفي في دعم الاستثمار في الإمارة. وأكد أن ما سيتم إطلاقه من برنامج غرفة عجمان لدعم الأعمال، يأتي نتيجة لتوجيهات صاحب السمو الشيخ حميد بن

أهمية مذكرة التعاون واعتبارها أساساً لإطلاق مبادرات تدعم شباب الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة، والتعاون في توفير حلول تمويلية تشجع أصحاب المشاريع المبتكرة على البدء بتنفيذ مشاريعهم، لتعكس المذكرة

عجمان ومصرف عجمان لعقد اللقاءات ومتابعة سير العمل ووضع الأطر العامة لتعزيز دخول سوق المشاريع بنجاح وتملك المشروعات. واتفق الطرفان على أهمية وجود فريق عمل مشترك من غرفة

عجمان ومصرف عجمان لعقد اللقاءات ومتابعة سير العمل ووضع الأطر العامة لتعزيز دخول سوق المشاريع بنجاح وتملك المشروعات. واتفق الطرفان على أهمية وجود فريق عمل مشترك من غرفة





# منوعات الصفحة 29



منطقة الظفرة  
لطيفة جابر

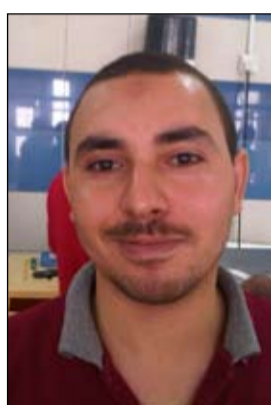
شهدت أسواق الأسماك في منطقة الظفرة حالة من استقرار الأسعار الخاصة بمختلف أنواع الأسماك المعرضة بعد قرار وزارة التغير المناخي والبيئة، رقم (1) لسنة 2021، والقاضي بحظر صيد وتسويق أسماك «القابض، والكوفر» حتى تاريخ 28 فبراير الجاري في أسواق السمك والمنافذ التسويقية بالدولة.

التزام بقرار منع بيع القابض والكوفر

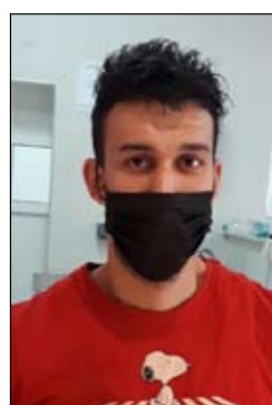
## استقرار أسعار الأسماك في أسواق الظفرة بسبب توفر البدائل المتنوعة مصادرة الأسماك والإنذار عقوبة صيد الكوفر والقابض خلال الشهر الجاري



أشرف قرني



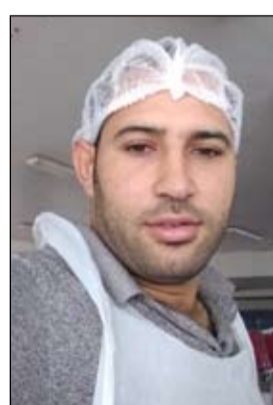
محمد سعد



محمد الشبروي



شهاب الحق



محمد عبدالعزيز



محمد شفيق



جمال سعد الدين

على سيارات نقل الأسماك خلال فترة الحظر، إذ يتم في حالة مخالفة الصيادين للمرة الأولى، توجيه إنذار كتابي ومصادرة الأسماك، وللمرة الثانية تضرع مصادرة الأسماك، وفي حالة العودة بعد ذلك، يتم حجز رخصة قارب الصيد لمدة أسبوع مع مصادرة الأسماك. وأكد أشرف قرني وشهاب الحق ومحمد الشبروي ومحمد شفيق أن المستهلك دائما يحرس على شراء الأسماك الجيدة ذات الفائدة الصحية والطازجة وخاصة الأنواع المعروفة والرئيسية مثل الهامور والشعري والصايغ بجانب الروبيان.

## غرامة 2000 درهم في حالة ضبط الصياد مرة ثانية ومصادرة القارب في حالة العودة

محمد سعد : التزام كامل بتعليمات مفتشي الرقابة الغذائية في الزراعة والسلامة

محمد فتحي : استمرار الشعري والصايغ سيوفر الاستقرار داخل أسواق السمك نظرا لزيادة الطلب عليه

لسنة 2012، بشأن مخايف القرارات التنظيمية الخاصة بالثروات المائية الحية، فإن العقوبات تندرج وفقا لنوع المخالفة التي قد يمارسها الصيادون أو محلات بيع الأسماك أو القانونين

منع القابض والكوفر لم يؤثر بشكل كبير على الاسواق على عكس اسماك الشعري والصايغ التي كان يتأثر بها السوق بشكل ملحوظ فور منع بيعها حيث كانت ترتفع اسعار باقي الانواع الاخرى من السمك نظرا لان الشعري والصايغ من الوجبات الاساسية بينما الكوفر والقابض ليست من الانواع الاساسية لدى المستهلك موضحا ان الغاء قرار منع صيد الشعري والصايغ السابق سيساهم في استقرار اسعار السمك بشكل كبير وسيوفر بديلا رئيسية أساسية امام المستهلك يمكنه الاختيار من بينها .

الكوفر والقابض ليست من الانواع الرئيسية التي يقبل عليها المستهلك في منطقة الظفرة مثل اسماك الهامور والشعري والصايغ وباقي الانواع المحلية الاخرى لذلك فإن اسواق السمك في الظفرة لم تتأثر بمنع تسويق هذين النوعين من الاسماك . وازداد سعد ان الاسعار المتداوله حاليا هي الهامور 40 درهم للكيلو وقوة 20 درهم وشعري كبير 20 درهم وبياح 20 وتي تي 25 وتونة 15 درهم واعتبر محمد فتحي متخصص في طهي وشوي الاسماك أن قرار منع القابض والكوفر واستمرار الشعري والصايغ سيوفر الاستقرار داخل اسواق السمك نظرا لزيادة الطلب على الشعري والصايغ ويحرص اغلب المستهلكين على شرائها كونها من الانواع الرئيسية التي يحرص عليها المستهلك عند شراء السمك . وأشار محمد عبدالعزيز ان قرار

لظهور مجموعات طويلة جديدة مقارنة عما كانت عليه قبل تنفيذ القرار، ومتوسط أحجام أسماك الشعري، وهو ما تم ملاحظته حيث وصل طول هذه الأسماك إلى 67.0 سم بزيادة قدرها 8.06%، بالإضافة لزيادة كميات الإمدادات من الأسماك الصغيرة بنسبة 6.19%. وأوضح محمد سعد تاجر اسماك ان جميع تجار الاسماك في منطقة الظفرة استجابوا لتعليمات مفتشي هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بشأن منع بيع صيد اسماك الكوفر والقابض تنفيذا لتوجيهات وتعليمات الجهات المعنية مؤكدا ان الاسواق خلت تماما من هذين النوعين بعد ان رفض التجار شراءها قبل موعد تطبيق القرار وحتى لا يتواجد مخزون منها لدى التاجر يصعب التخلص منه قبل تنفيذ القرار . وأضاف جمال سعد ان اسماك

خلال العام المنصرم (2020) على النتائج الإيجابية للتقرير المسحي الذي أعدته بناء على جمع المعلومات من مناطق الإنزال وتسجيل بيانات القوارب والبيانات الخاصة بأسماك الشعري، والصايغ، من حيث الكميات والأطوال، والتواصل مع الصيادين ومالكي قوارب النزهة والغواصين، حيث تم تسجيل زيادة في كميات الصيد لأسماك الصايغ، والشعري، العربي بنسب 30.8%، و17.4% على التوالي كنتيجة لتطبيق القرار الوزاري رقم 501 لعام 2015 بشأن تنظيم صيدها سنويا تزامنا مع موسم تكاثرها خلال الفترة من الأول من شهر مارس وحتى نهاية شهر أبريل من كل عام، كما تم تسجيل زيادة لكل من متوسط أحجام أسماك الصايغ، المصطادة بنسبة 9.4% وزيادة متوسط الطول عند بداية الصيد بنسبة 8.5% وهو الأمر الذي أدى

في حال وقوع هذه الأنواع من الأسماك في معدات صيدهم يتوجب إطلاقها على الفور في البحر مرة أخرى، متوخين العناية الكافية لضمان سلامتها. وارجع التجار اسباب استقرار الاسعار الى توفر انواع اخرى رئيسية يعتمد عليها المستهلك في مائدته مما ساهم في استقرار الاسعار وعدم وجود اي زيادات في اسعار السمك على اختلاف انواعه . ولا حظ المستهلكون في منطقة الظفرة خلوا أماكن البيع من اسماك القابض والكفور تماما ومنع تداولها في الاسواق وذلك استجابة لقرار وزارة التغير المناخي والبيئة بشأن تنظيم صيد وتسويق أسماك القابض، وأسماك الكوفر في مياه الصيد بجميع مناطق الدولة وذلك اعتبارا من أمس الأول وحتى تاريخ 28 من الشهر نفسه ولدة 3 أعوام . ومن جانبها أوضحت وزارة التغير المناخي السبب من وراء إلغاء القرار المذكور أعلاه للقرار الوزاري السابق والخاص بتنظيم صيد وتسويق أسماك الشعري والصايغ العربي؟ قالت: إن الإلغاء جاء بعد ارتكاز الوزارة



## سوق أبوظبي للأوراق المالية يخفض عمولات التداول بنسبة تتجاوز 22% بدءاً من 14 فبراير

●● أبو ظبي-الضجر: أعلن سوق أبوظبي للأوراق المالية امس عن خفض العمولات الإجمالية لأنشطة التداول على جميع الصفقات التي تجري فيه ابتداءً من يوم الأحد 14 فبراير، ويندرج ذلك في إطار استراتيجية ADX One لمضاعفة القيمة السوقية للشركات المدرجة في السوق خلال السنوات الثلاث القادمة. تعد هذه المرة الثانية التي يخفض فيها سوق أبوظبي للأوراق المالية عمولات التداول خلال العامين الماضيين ضمن جهوده لتحسين سيولة السوق؛ حيث سبق له أن خفض عمولات التداول في يونيو 2019 كجزء من خطة غداً 2021 الرامية لخفض تكلفة ممارسة الأعمال في الإمارة. وبموجب المبادرة الجديدة، سيتم خفض عمولات التداول على جميع الصفقات بنسبة تتجاوز 22% لتصبح 0.175% بدلاً من 0.225%، وسيتم تطبيق هيكلية الرسوم الجديدة اعتباراً من الأحد 14 فبراير. علاوة على ذلك، قرر سوق أبوظبي للأوراق المالية اعتماد خطة حوافز لدعم شركات الوساطة بحيث يكون الحد الأقصى للعمولات التي يستوفها السوق سنوياً من أي شركة وساطة هو 20 مليون درهم والتي سوف يتم تطبيقها على أساس سنوي لدعم شركات الوساطة التي تحقق ذلك المبلغ. هذا وسوف يتم إعفاء شركة الوساطة من أي عمولة تداول مستحقة من فترة استيفائها لهذا الشرط وحتى نهاية نفس السنة التي تم فيها تحقيق الحد الأقصى للعمولة المشار ذكرها. وتصب هذه الخطة في مصلحة المستثمرين الذين يرغبون بتوسيع وتنوع محافظهم الاستثمارية دون تكبد تكاليف عمولات تداول مرتفعة على صفقاتهم.

## المنتدى الدولي السادس للابتكار وريادة الأعمال ينطلق بالشارقة الثلاثاء المقبل

ويشارك ضمن فعاليات الدكتور كمال يوسف التومي، أستاذ الهندسة الميكانيكية والمدير المشارك لمركز المياه النقية والطاقة النظيفة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، MIT - الولايات المتحدة وعضو مجلس أمناء جامعة الشارقة، وصاحب خبرة طويلة في مجال الروبوتيك والمحاكاة والتصميم الديناميكي والميكاترونكس وستكون كلمته في موضوع المنتدى عن قيادة وصيتم ضمن فعاليات المنتدى السادس على التوالي. ويشارك ضمن فعاليات الدكتور كمال يوسف التومي، أستاذ الهندسة الميكانيكية والمدير المشارك لمركز المياه النقية والطاقة النظيفة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، MIT - الولايات المتحدة وعضو مجلس أمناء جامعة الشارقة، وصاحب خبرة طويلة في مجال الروبوتيك والمحاكاة والتصميم الديناميكي والميكاترونكس وستكون كلمته في موضوع المنتدى عن قيادة وصيتم ضمن فعاليات المنتدى السادس على التوالي.



ويشارك ضمن فعاليات الدكتور كمال يوسف التومي، أستاذ الهندسة الميكانيكية والمدير المشارك لمركز المياه النقية والطاقة النظيفة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، MIT - الولايات المتحدة وعضو مجلس أمناء جامعة الشارقة، وصاحب خبرة طويلة في مجال الروبوتيك والمحاكاة والتصميم الديناميكي والميكاترونكس وستكون كلمته في موضوع المنتدى عن قيادة وصيتم ضمن فعاليات المنتدى السادس على التوالي. ويشارك ضمن فعاليات الدكتور كمال يوسف التومي، أستاذ الهندسة الميكانيكية والمدير المشارك لمركز المياه النقية والطاقة النظيفة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، MIT - الولايات المتحدة وعضو مجلس أمناء جامعة الشارقة، وصاحب خبرة طويلة في مجال الروبوتيك والمحاكاة والتصميم الديناميكي والميكاترونكس وستكون كلمته في موضوع المنتدى عن قيادة وصيتم ضمن فعاليات المنتدى السادس على التوالي.



دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... Systemxx المودعة بالرقيم: 145556...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... WILLOW STREAM المودعة بالرقيم: 95530...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... AVK المودعة بالرقيم: 139130...

حكومة دبي محاكم دبي العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر رقم (2021/115)...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... TARGOCID المودعة بالرقيم: 20926...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... المودعة بالرقيم: 92387...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... MONCLER GAMME BLEU المودعة بالرقيم: 139554...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... CUP NOODLES المودعة بالرقيم: 102984...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... المودعة بالرقيم: 104649...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... VEURO المودعة بالرقيم: 103394...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SHARP المودعة بالرقيم: 24845...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... PASSION for EXCELLENCE المودعة بالرقيم: 105113...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SHARP المودعة بالرقيم: 24849...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SEQUOIA LIMITED المودعة بالرقيم: 107068...

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... Nakamichi المودعة بالرقيم: 31115...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... MONCLER GAMME ROUGE المودعة بالرقيم: 139555...

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... TELFAST المودعة بالرقيم: 20921...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SHARP المودعة بالرقيم: 24846...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... CăCOENÇOÇE المودعة بالرقيم: 23473...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... MONCLER GAMME ROUGE المودعة بالرقيم: 139555...

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان بالنشر...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SHARP المودعة بالرقيم: 24844...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... CHARRIOL المودعة بالرقيم: 27855...

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان...

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... SHARP المودعة بالرقيم: 24844...

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد / ادارة العلامات التجارية... ELOXATIN المودعة بالرقيم: 21549...

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان...

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 13158 بتاريخ 2021/2/7 اعلان...







# منوعات الفكر 34

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يواصل فعاليات الموسم الرابع من سلسلة «سينمانا» افتراضياً

## سلسلة من الأفلام العربية المعاصرة تليها جلسات حوارية افتراضية مباشرة مع صانعي الأفلام



الأفلام الإقليمية ذات مستوى عالمي وجودة عالية، حيث ترشح اثنان من عروض الخريف الماضي إلى جوائز الأوسكار. وقد عرضت سينمانا خلال الموسم الثلاثة الماضية 21 من الأفلام البارزة ومنها الحائزة على جوائز، بما في ذلك «سموت» للمخرج والمنتج السوداني أمجد أبو العلاء، و«لما شفتك» للمخرجة والشاعرة الفلسطينية أن ماري جاسر، و«سيدة البحر» للمخرجة والكاتبة السعودية شهد أمين؛ و«الجمعة» من إخراج ريم صالح.

هذا الوقت من الزمن الذي يسوده العزلة وعدم اليقين، تعتبر السينما من أهم السبل التي تساهم في تقريب الناس من بعضهم البعض. ويسعدنا أن تقدم أفلام رائعة من مصر وفلسطين، بالإضافة إلى ثلاثة أفلام إماراتية قصيرة، والتي ستؤدي إلى محادثات مثيرة وممتعة مع صانعي الأفلام والضيوف المميزين.

من جهتها، قالت ريم صالح، المدير المشارك لشؤون العلاقات الخارجية والشراكات في مركز الفنون بجامعة نيويورك، والتي أخرجت فيلم «الجمعة» الذي تم عرضه في سينمانا في عام 2019 ونال استحسان النقاد: «تضم منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ثروة من صانعي الأفلام الشباب الموهوبين والذي تعكس أعمالهم الطبيعة المعقدة والمتنوعة والمضطربة والجميلة لمنطقتنا.

ونفخر بعرض هذه الأفلام الطموحة أمام جمهور متنوع ومتفاعل في دولة الإمارات العربية المتحدة، والمستعد للدخول في عالمنا وعيش تجربة من التأثر والتحدى من خلال عروضنا. وسنستمر بالتزامن في توفير منصة تخلق إحساساً بالتواصل بين أفراد المجتمع، حتى لو كان ذلك افتراضياً.

ولطالما عرضت سينمانا مجموعة متنوعة من

فرصة مثالية لإلقاء الضوء على القضايا المهمة التي تمس المجتمع وتعطي أصواتاً لمن لا صوت لهم. وسيتبعه «ثلاثة أفلام قصيرة» للمخرج الإماراتي عبدالرحمن المدني، يوم غد الاثنين 8 مارس الساعة 7:30 مساءً. وستبدأ السلسلة الثلاثية مع فيلم «ليمون»، والذي يسلط الضوء على الضغوط التي تتعرض لها المرأة خلال زواجها، حيث تكشف مينا سر زوجها وهي تحاول إحياء زواجهما لتخرج علاقتهما من رتبتها. ويليه فيلم «بشكارة»، الذي كتفحه مديرة منزل فلبينية مغتربة للعودة إلى ديارها للاهتمام بابنتها التي تحتضر. أما في قصة «ثقافة»، فيحاول أحمد البايغ من العمر 10 سنوات والعرف بصفه الدراسي باسم «ثقافة» وأيضاً باسم «بوجر»، مواجهة الترهيب والتنمر المتمثل في شخصية زميله عمر. ويختتم برنامج العروض فعالياته بعرض فيلم «غزة مونامور» للمخرجين الفلسطينيين عرب وطهران أبو ناصر يوم الاثنين 19 أبريل الساعة 7:30 مساءً، فيغير اكتشاف تمثال قديم حياة صياد إلى الأبد وهو يخطو خطوة أولى نحو المرأة التي يحبها.

من جانبه قال كلبو شافنو الأستاذ المساعد في علم الاجتماع بجامعة السوربون أبوظبي: «في

وسيتعرض الأفلام شهرياً في فبراير ومارس وأبريل.

وفي هذا الصدد، قال إسكندر قبلي أستاذ الفنون المشارك في السينما بجامعة نيويورك أبوظبي، يسعدنا أن تعرض الأفلام التي نالت استحسان النقاد والحائزة على جوائز والتي ستخلق منصة للحوار المفتوح حول الفن والسينما والقضايا الثقافية والاجتماعية المتنوعة التي سلطت هذه الأفلام الضوء عليها. وندعو الجماهير للانضمام إلى جلسات الحوار الافتراضية بعد العرض للتحديث مع صانعي الأفلام حول موضوعات تشمل تمكين المرأة، والتنمر في المدرسة، وحقوق عاملات المنازل، والحب.

وستطلق سلسلة العروض يوم غد الاثنين 8 فبراير الساعة 7:30 مساءً ابتداءً بفيلم «بين بحرين» للمخرج المصري الأمريكي أنس طلبة. وتدور قصته حول مجتمع مهمش، تبحث فيه الفتاة الريفية زهرة عن الخلاص والانتقام والأمل، حيث أنه، وأثناء زيارة قصيرة إلى قريتها، تعرضت ابنة زهرة لحادث مأساوي. وفي تعليق له، قال المخرج أنس طلبة: «إنه لشرف عظيم لي أن يكون فيلم «بين بحرين» جزءاً من برنامج «سينمانا» إلى جانب مجموعة من أهم وأقوى الأفلام في المنطقة. وتعتبر هذه

فعاليات الموسم السادس لمركز الفنون الذي يقام تحت شعار «الجسر»، وستتيح للجماهير فرصة المشاركة في جلسات نقاش تفاعلية حول مواضيع هذه الأفلام من خلال مناقشات مضمعة بالفكر مع صانعي الأفلام. وتعزيز الشعور بالمشاركة والتفاعل، تتوفر الأفلام لمشاهدة في الوقت الفعلي للجمهور في الإمارات، وتتوفر محادثات الفنانين على قناة مركز الفنون على اليوتيوب.

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن مواصلة سلسلة أعمال السينما العربية المعاصرة «سينمانا» في موسمها الرابع عبر الإنترنت وذلك بالتعاون مع برنامج السينما والإعلام الجديد في جامعتي نيويورك أبوظبي والسوربون أبوظبي. وتأتي «سينمانا» في إطار



رئيس الاتحاد الدولي للناشرين تلتقي بالناشرين المتأثرين بتداعيات الجائحة

## بدور القاسمي تتوجه إلى كينيا في جولة لتقييم حالة قطاع النشر في مرحلة ما بعد كورونا

الذين يحمل عنوان «بوزيتيفي أفريكان» والتي تم تسجيل مجموعة قصص قصيرة على شكل حكايات صوتية في ثلاثة أجزاء بعنوان «حكايات مدينة عرضية»، والتي تم تحويلها لاحقاً إلى فيلم سينمائي سيصدر في 13 فبراير الجاري.

وزارت الشيخة بدور القاسمي، رئيس «الاتحاد الدولي للناشرين»، مكتبتي ساكادارا وكالوني، فرعي مكتبة «ماكميلان» التاريخية في نيروبي، اللتين

التي استنادت من النحة لدعم مشروعهما

في عالم النشر التي ما يزال تأثيرها قائماً، ما دفعنا إلى إنشاء فريق عمل يضم خبراء من كافة مجالات قطاع النشر، ويتألف من الناشرين والمؤلفين والرسامين والموزعين وتجار الجملة ودور الطباعة والمختصين بعالم النشر، بهدف إشراك كافة الجهات المعنية في رسم خارطة طريق واضحة ووضع خطة محددة وأكثر مرونة وتكيفاً وقدرة على التطور والنجاح لدعم صناعة الكتاب وتحقيق الفائدة

عرضت الشيخة بدور القاسمي رؤية «الاتحاد الدولي للناشرين» لعام 2021 الرامية لتطوير استراتيجيات تهدف إلى تعزيز قطاع النشر العالمي وضمان تعافيه، وتمكينه من استدامة مساهمته ودوره المحوري في تعزيز عملية التعليم والتنمية الاجتماعية والاقتصادية المعرفية.

وقالت الشيخة بدور القاسمي: «كشفت لنا هذه الجائحة عن بعض القضايا والتحديات

المحليين للاطلاع على الأضرار التي لحقت بصناعة النشر في كينيا وتداعيات (كوفيد-19) عليها خلال العام الماضي.

وتأتي هذه الزيارة لرئيس الاتحاد الدولي للناشرين، بعد زيارتها للعاصمة المصرية القاهرة مطلع يناير الماضي، إذ اجتمعت مع ممثلين من «اتحاد الناشرين العرب» و «اتحاد الناشرين المصريين»، الذين أبدوا قلقاً كبيراً إزاء أفاق صناعة النشر في مرحلة ما بعد كورونا.

في إطار جهود الاتحاد الدولي للناشرين لدعم مرونة قطاع النشر واستدامته في جميع أنحاء العالم، تواصل الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس الاتحاد الدولي للناشرين، جولاتها في أسواق النشر المتأثرة بجائحة كورونا، حيث توجهت في زيارة إلى جمهورية كينيا والتقت برئيس «جمعية الناشرين الكينيين» وعدد من الناشرين



•• الكتاب يقدم مواهب الشباب الفائزين بمسابقة «أصوات أجيال المستقبل»

إطلاق كتاب أصوات شابة من الجزيرة العربية في مهرجان طيران الإمارات للأدب

## حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم تهنيء المؤلفين الشباب

الدولة رئيس مجلس الوزراء وحاكم دبي والمهرجان بالشراكة مع الراعيين المؤسسين، طيران الإمارات وهيئة دبي للثقافة والفنون «دبي للثقافة»، الهيئة المختصة بالتراث والفنون والثقافة في الإمارة.

يمكن الاطلاع على التفاصيل كاملة على الموقع الإلكتروني لمهرجان طيران الإمارات للأدب. يُقام مهرجان طيران الإمارات للأدب برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس

منطقة الخليج والذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاماً. تقدم المشاركات باللغتين العربية والإنجليزية، على أن تشمل كل مشاركة بين (600 و1500) كلمة، ويجب أن تتناول قصص الغامرة موضوعات حول حقوق الأطفال والتنمية المستدامة، وآمال الكاتب وأحلامه وتطلعاته من أجل مستقبل مستدام. الموعد النهائي المبكر هو 4 أبريل 2021.

تم إطلاق الكتاب ضمن فعاليات برنامج المهرجان المليء بالعروض الحية والجلسات الافتراضية خلال إجازات نهاية الأسبوع على مدار ثلاثة أسابيع، في ثلاثة أماكن: فعاليات الأسبوع الأول في مركز جميل للفنون (29-30 يناير)، وفعاليات المهرجان الكبرى في الأسبوع الثاني في إنتركونتيننتال فيستيفال سيتي (4-6 فبراير)، وفعاليات الأسبوع الثالث في السركال أفنيو (12-13 فبراير).

هذا الفهم للقضايا التي تواجه كوكب الأرض ضمن رؤية استثنائية لهؤلاء الشباب الموهوبين. وتصورهم لكيف يجب أن يكون العالم ويمكن أن يكون، ستتحقق أهداف الاستدامة فقط إذا عملنا جميعاً معاً.

وقالت إيزابيل أبو الهول، الرئيسة التنفيذية وعضو مجلس أمناء مؤسسة الإمارات للأدب: «إننا فخورون للغاية بدعم سمو الشيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم سفيرة النوايا الحسنة لمبادرة أصوات أجيال المستقبل، ويسعدنا إطلاق هذا الكتاب اليوم. نعتقد أن تقديم منصة للشباب لمشاركة أفكارهم حول المستقبل يعد خطوة أولى نحو التغيير الإيجابي. لقد استحوذت هذه القصص الرائعة على روح العصر الذي نعيش فيه، وهذه تعد المبادرة ذات أهمية كبرى في وقتنا الحالي».

استضاف مهرجان طيران الإمارات للأدب أمس إطلاق كتاب استثنائي يضم مجموعة قصصية كتبها الفائزون الشباب في مسابقة أصوات أجيال المستقبل الأولى لمنطقة الشرق الأوسط.

تضم المختارات، التي تحمل اسم «أصوات شابة من الجزيرة العربية»، القصص العشرين الفائزة -عشرة قصص مكتوبة في الأصل باللغة العربية وعشرة باللغة الإنجليزية- وجميعها مستوحاة من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة. تم ترجمة جميع القصص وإخراجها بشكل جميل، وقد وضع رسوم الكتاب فنانون مقيمون في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتوفر جميع القصص باللغتين.



حضر حفل الإطلاق سعود الكعبي وسائرا توماس الفائزان بالمرکز الأول في المسابقة باللغة العربية واللغة الإنجليزية، وحدثنا عن رؤيتهما لمستقبل أفضل.

تم إطلاق مبادرة الكتابة الفريدة، التي تعقد تحت رعاية اللجنة الوطنية الإماراتية للتربية والثقافة والعلوم، وهي جزء من شبكة اليونسكو العالمية للهيئات الوطنية المتعاونة، لتعزيز الوعي بالاستدامة واتفاقيات الأمم المتحدة لحقوق الطفل. وتنظم المسابقة الإقليمية من قبل مؤسسة الإمارات للأدب نيابة عن سمو الشيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم، سفيرة النوايا الحسنة لمبادرة لمنطقة الخليج.

مسابقة 2021 مفتوحة الآن لجميع الأطفال المقيمين في

وقالت الشيخة ربيعة غباش في حفل الإطلاق إن الكتب تستحق مكانة في مكتبة كل طفل: «إنه لأمر رائع أن تكون قادراً على قراءة هذه القصص الخيالية التي تظهر مثل

فخورة جداً بكل الأطفال الذين تفضل هذا الكتاب قصصهم. لقد عملوا بجد ليصوروا كيف يمكننا تحسين طريقة الحياة وخلق عالم أفضل. وصاغوا قصص المغامرات الرائعة، بأسلوب شيق يجذب عقول القراء ويستأثر بقلوبهم. إنه لن دواعي سروري أن أرى هؤلاء الأطفال يتطلعون إلى مستقبل زاهر وحياة أفضل كتأبين مدافعين عن الاستدامة من خلال هذه المبادرة الرائعة».

منوعات

# الفكر

35



## رحمة رياض تشكر جمهورها

وجّهت الفنانة العراقية رحمة رياض رسالة شكر للجمهور الذي يدعمها ويساندنها، إذ كتبت على حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي: "انتوا ترفعون الراس، ومنكم استمد الكثير من قوتي... شكراً من أعماق قلبي لانيك دائماً بجانبني مشجعين وداعمين ليا... وإن شاء الله دائماً أكون عند حسن ظنكم بيه... أحبكم".

وقد لاقى هذا المنشور إعجاب عدد كبير من المتابعين الذين بعثوا لها رسائل محبة.

الجدير ذكره ان رحمة رياض تشارك في لجنة تحكيم برنامج عراق أيدول الى جانب الفنانين العراقيين حاتم العراقي وسيف نبيل .

## كاظم الساهر يغني لد (مسبار الأمل)

# الشعر والموسيقى حاضران في تاريخ أول مهمة فضائية عربية لاستكشاف الكواكب

- القيصري ينثر جواهره الطربية ويجمع الإنجاز الإماراتي والعربي بالأحاسيس العربية القومية ويضيء فضاءات

دبي والإمارات والعالم العربي بكلمات تحثي بأول مهمة إلى المريخ عربية لكشف أسرار الكوكب الأحمر

- الأغنية التي كتبها كاظم السعدي ولحنها كاظم الساهر ووزعها ميشال فاضل تبعث رسالة أمل مفادها بالعلم والصبر

الجميل.. لا شيء يبدو مستحيل.. مسبارنا هذا الدليل

- كاظم الساهر يحثي بكلماته بالإنجاز الإماراتي التاريخي مغنياً: لا نرضى إلا الأول.. والأفضل والأجمل.. يا شعب

اسمك في العال.. للعلم كلنا قيام

- كاظم الساهر: أشعر بفخر كبير حين أرى دولة الإمارات تحقق لذاتها ولكل العرب الإنجاز تلو الإنجاز



ويزدهي فينا السلام بالعلم والصبر الجميل لا شيء يبدو مستحيل مسبارنا هذا الدليل بالحلم نمضي للأمام وأضاف كاظم الساهر من كلماته ما يلي إلى الأغنية: لا نرضى إلا الأول والأفضل والأجمل يا شعب اسمك في العال للعلم كلنا قيام وفيما يشق مسبار الأمل مسيرته الفضائية، نحو الكوكب الأحمر، يتربح العالم أجمع يوم التاسع من فبراير، حين يقترب المسبار من مدار الالتقاط حول المريخ، وهي رحلة محفوفة بالمخاطر، لكن الإمارات، تراهن دوماً على الأمل، وليس على حسابات الخوف في هكذا رحلات، ففي حال نجاح المسبار في الوصول إلى وجهته، ستكون الإمارات الدولة الخامسة في العالم التي تحقق هذا الإنجاز التاريخي، عبر رحلة استغرقت سبعة شهور قطع خلالها المسبار 493 مليون كيلومتر، بمتوسط سرعة يُقدر بـ 121 ألف كيلومتر في الساعة، وتعد مرحلة دخول المسبار مدار الكوكب الأحمر الأهم والأخطر في رحلة المسبار، إذ تصل نسبة النجاح فيها 50% وتستهدف المهمة العلمية لمسبار الأمل الإماراتي توفير بيانات علمية لم توفرها المهمات السابقة نحو المريخ، حيث سيوفر المسبار صورة هي الأشمل من نوعها للظروف الجوية، والتغيرات المناخية على الكوكب الأحمر ومرافقة الطقس على مدار اليوم وبين فصول السنة في المريخ الممتدة إلى 687 يوماً بحسابات كوكب الأرض، التاسع من فبراير، سيكون يوماً تاريخياً، في سماء العرب، مع هذه الرحلة العلمية، التي تريد أن تنفع البشرية، وهي أيضاً رحلة تقول إن الإمارات، تحب للعرب، ما تحب لنفسها، وتريد أن يعود العرب إلى صدارة الأمم، ونسبة نجاح مهمة مسبار الأمل، واضحة منذ الآن، فقد نجحت الإمارات، بكل هذا الجهد المستمر على مدى سنين، وتجاوز الصعاب، وتحدي الحراقيل، مع هذه الإرادة التي لا تتراجع، لتوقع الإمارات بقيادتها وشعبها بحروف من نور، على سجل العلم والفضح، الذي لا تنساه البشرية، في سعيها نحو التقدم ورقي الحياة.

•• دبي - وام:

مع اقتراب مسبار الأمل من الوصول إلى مدار الالتقاط حول المريخ يوم الثلاثاء المقبل "التاسع من فبراير 2021"، صدح صوت قيصر الغناء العربي كاظم الساهر امس عبر محطات التلفزيون وشبكات الإذاعة ومواقع الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي، متغنياً بهذا الإنجاز العربي الإماراتي التاريخي، ومحتفياً بكلمات وحروف شعرية موزونة بحدت غير مسبوق في تاريخ العرب، وهو أول مهمة عربية لاستكشاف الكواكب ضمن مشروع الإمارات لاستكشاف المريخ "مسبار الأمل"، القيصر كاظم الساهر أبقى إلا أن يكون صوته الجميل حاضراً في ذاكرة التفوق الإماراتي العربي، في رحلة مسبار الأمل إلى المريخ، وهي ذاكرة عربية، بكل ما للقيصر من حضور ومكانة وموروث، وبكل ما لدى العرب من شغف، لرؤية تفوق أمة بأكملها.. أمة تنتظر من يبعث فيها الأمل ويحرز فيها الروح، ويؤكد قدرتها على التفوق والنجاح، تجسيدا لماض عريق، وصولاً إلى مستقبل مهير، حيث نصر قيادة دولة الإمارات دوماً على استكشافه واستغرافه قبل أوانه. كاظم الساهر، بصوته ولحنه، وبكلمات كاظم آخر، من أهل الحرف واللغة، هو كاظم السعدي، لم يكن مغنياً، بل كان مؤرخاً، للحظات تاريخية، تقول فيها الإمارات، إن هناك دولة تتطلع للمستقبل، وتمتد جسورها إلى العالم من أجل رفاه البشرية، تهزم المستحيل وتسخره لخير الإنسانية.

هي إذا مغناة تاريخية، تؤرخ للحظة فاصلة، لحنها وغردها القيصر كاظم الساهر، وبثت هذه الليلة، وكتب كلماتها الشاعر الكبير كاظم السعدي، ووزعها الموسيقار ميشال فاضل، فيما أنصت كل العرب في توقيت واحد إلى الأغنية التي تحكي قصة مجدهم ومجد الإمارات، وتجمع الإنجاز العربي بالأحاسيس العربية القومية التي أضاءت فضاء الإمارات والعالم العربي بكلمات تحثي بالإنجاز التاريخي. وقال كاظم الساهر بعد أن أطلق أغنيته في فضاءات العالم العربي: "أشعر بفخر كبير، حين أرى الإمارات تحقق لذاتها، ولكل العرب، الإنجاز تلو الإنجاز، فهذا الحدث عربي، يمس قلوبنا، ويحرك فينا الأمل، فنحن أمة لها تاريخها، وهي قادرة دوماً على تبوء المكانة التي تستحقها، وقد عززت قيادة دولة الإمارات، دائماً هذه الروح العربية في كل مبادراتها، لتقول لنا إننا كنا وسبقنا من أهل القدرة والإنجازات، ومن أبرزها طبعاً رحلة مسبار الأمل إلى المريخ، الأمل العربي، بعد سنوات من العمل والجد وتذليل الصعاب، ونحن اليوم على بعد أيام، عن لحظات تاريخية، تعني الكثير لكل واحد فينا، وأضاف "الموسيقى والشعر يورخان إنجازات الأمم، فهما ليسا ترفاً عابراً، وكثيراً ما يرتبط حدث تاريخي، بشعر أو نثر أو نقش يعبر عن تلك اللحظة، والصوت الإنساني هنا، الأكثر صدقية في التعبير عن هذه اللحظة التي تعد لحظة عربية ندخل بها عام 2021 مستبشرين به خيراً، وتبدأ به دولة الإمارات الخمسين عاماً المقبلة من تاريخها الحافل بالإنجازات، وهي لحظة تؤكد أيضاً أن دورنا كنا في الإعلام والفنون، وكل القطاعات، أن نعمل معاً لتحفيز الروح القومية والوطنية، كي نطرد اليأس في العالم العربي، ونبذل المخاوف من المستقبل، ما دامت لدينا القدرة على صناعتها، في كلمات الأغنية للشاعر الكبير كاظم السعدي، بساطة في الرسالة، دون تعقيد، وسلاسة في المعنى، وهي جواهر نثرها بصوت القيصر في فضاءات العرب في الطريق إلى المريخ، فكل الفضاعات تتوحد في فضاء الإمارات، وذلك حين يقول: أيها الناس الكرام مني لكم أحلى الكلام بالعلم تزدان الشعوب

## بلقيس تعيش حالة جديدة



طرحت المطربة بلقيس، أحدث أغنياتها (حالة جديدة) بطريقة الفيديو كليب على قناتها الرسمية على الانترنت، وهي من كلمات سعد المسلم، أما كلمات الراب لكوين جي وهادي، ألحان عبد العزيز الويس، توزيع على المتروح والإخراج للمخرج والرابر المصري حسام الحسيني، وتتولى شركة "شبكة" الرائدة في مجال التوزيع الرقمي، التوزيع الرقمي لها على جميع المنصات الرقمية.

"حالة جديدة" هي الأغنية الرئيسية من ألبوم بلقيس المقبل الذي يحمل نفس الاسم، ومن المنتظر طرحه خلال الفترة المقبلة على المنصات الرقمية.

وكانت بلقيس قد شوّقت جمهورها ببرومو الكليب على حسابها الرسمي على موقع التواصل، وتفاعل عدد كبير من متابعيها مع البرومو، خاصة أنه كشف عن أسلوب جديد في تصوير الكليب، وهو ما وعدت به بلقيس جمهورها بالبعد عن الرتابة والتكرار والأفكار التقليدية المعتادة. يذكر أن آخر أعمال المطربة بلقيس دويتو مع المطرب عيضة المنهالي، يحمل اسم "بحر ركيه"، من كلمات وألحان عيضة المنهالي، توزيع المايسترو مهند خضر.

## رشا شربتجي تكشف تفاصيل (حارة القبة)



كشفت المخرجة السورية رشا شربتجي أنها تحتاج إلى ما يقارب 15 يوماً للانتهاء من تصوير الجزء الأول وكذلك الجزء الثاني من مسلسل "حارة القبة"، على أن يعرض الأول خلال رمضان المقبل، والثاني في رمضان بعد المقبل.

وأكدت شربتجي أن العمل مؤلف من خمسة أجزاء، لكن الحديث عن تصويرها ما زال مبكراً، مشيرة إلى أن المسلسل مكتوب أصلاً بهذه الأجزاء ولم يتم اختراعها، موضحة أن أيضاً أنجزت جزء لا بأس به من الحلقات في العمليات الفنية.

ونفت أن يكون قد أصابها الإحباط بعد اعتادها عن عدة مسلسلات خلال إنجازها هذا العمل الشامي، وقالت: "أؤمن أن الحياة قسمة ونصيب، وما يهمني حالياً أن ينال "حارة القبة" رضا الجمهور.

ويشار إلى أن رشا شربتجي اعتدت عن أكثر من مسلسل، منها "السنو" مع مواطنها ياسر العظمة، وعن مسلسل "في وضوح النهار".

# التغلب

## تشعرين أنك أم غير جيدة؟ إليك الأسباب وطرق التغلب على هذا الشعور



بسلكيات أطفالك الصغار. وإليك خطوات يمكنك عبر تطبيقها التغلب على جميع المشاعر والتصرفات السلبية السابقة:

– الخطوة الأولى: التغلب على الأفكار الخاطئة:

أولاً عليك تحطيم أكذوبة أنك لست أمّاً كافية، أنت أم جيدة، تبذلين كل ما بوسعك من أجل أطفالك، استعيني بمثلتك وأصدقائك من أجل ترسيخ فكرة أنك أم جيدة، سيستغرق عقلك وقتاً ليتغلب على الخوف الذي ولدته فكرة أنك لست جيدة. من الأمور المهمة أيضاً هو عدم التركيز على تلبية معايير الآخرين الكاذبة، بمعنى أن الآخرين قد يضعون معايير نجاح الأم يعبر عنه أطفالك عبر سلوكياتهم.

أحد المخاوف الذي يعصف بعقول وقلوب الأمهات هو الشعور بعدم الكفاية، بالأ تكون جيداً، إذا كنت تشعرين أنك أم غير جيدة، لا إرادياً ستحاولين السيطرة على هذا الشعور السلبى، وغالباً ما تكون ردة فعلك غير سليمة، على سبيل المثال ستحاولين إثبات أنك أم جيدة عبر إثبات أن تصرفات طفلك جيدة، وبالتالي يدفعك هذا الهدف إلى الصرامة ومحاوله السيطرة عليهم في الأماكن العامة.

هذه الطريقة في السيطرة على الأطفال تعود سلباً على نفسية الطفل، لهذا أنت بحاجة إلى التحكم بمشاعرك وأفكارك تجاه نفسك، وردود فعلك، لا محاولة التحكم

## ما هي أسباب الكحة المستمرة مع البلغم

الكحة المستمرة مع البلغم أو السعال المزمن هو عبارة عن طرد لا إرادي للهواء من الرئتين مع إصدار صوت يسهل التعرف إليه. وقد يكون السعال غير مريح في بعض الأحيان، لكنه في الواقع يخدم غرضاً مفيداً، فعندما يسعل الإنسان يقوم بإفراز مخاط ومواد غريبة من مجرى الهواء والتي يمكن أن تهيج الرئتين. ويكون معظم السعال قصير المدة في الإجمال، إذ يُصاب به الإنسان عند التعرض لثقل برد أو إنفلونزا، ويستمر السعال لبضعة أيام أو أسابيع، وبعد ذلك يبدأ الشعور بالتحسن.

بينما السعال الذي يستمر ثمانية أسابيع أو أكثر يطلق عليه "السعال المزمن"، وغالباً ما يكون له سبب قابل للعلاج، إذ يمكن أن ينتج عن حالات مثل التنقيط الأنفي الخلفي أو الحساسية، ونادراً ما يكون من أعراض السرطان أو غيره من أمراض الرئة التي قد تهدد الحياة.

إليك أسباب الكحة المستمرة مع البلغم، بحسب ما ذكر الدكتور زياد أبو خضرة، استشاري الأمراض الصدرية.

- 1- مرض الربو القصبي: يعتبر من الأمراض الشائعة في المجتمعات كافة، ويأتي على شكل هجمات من الكحة المستمرة، ومن مسببات هذه الهجمات هو تعرض المريض إلى الروائح القوية، والغباب والهواء البارد.
- 2- التنقيط الأنفي الخلفي: يحدث عند المرضى الذين يعانون من حساسية الربيع خصوصاً، فهذا التنقيط يؤدي إلى تهيج المستقبلات العصبية للسعال مما يؤدي إلى هجمات من السعال تزعج المريض في فترة النوم، وتؤدي إلى الاستيقاظ عدة مرات في الليل.
- 3- الارتداد المعدي المريئي: والذي يؤدي أيضاً إلى سعال مزعج وتحديداً خلال أوقات النوم.
- 4- بعض علاجات الضغط.
- 5- التدخين: من المعروف أن المدخنين يعانون من الكحة المستمرة مع البلغم وخاصة في الفترة الصباحية، ويستمر السعال حتى تنظيف القصبات الهوائية.

يجب مراجعة الطبيب إذا ما استمر السعال لأكثر من ثلاثة أسابيع، وتحديد موعد عاجل معه إذا وجدت أعراض مثل فقدان الوزن أو الحمى أو سعال الدم أو صعوبة في النوم.

ولدى زيارة الطبيب، سيسأل عن السعال والأعراض الأخرى، وقد يطلب إجراء أحد هذه الاختبارات لعرفة سبب السعال:

- قياس اختبارات ارتداد الحمض أي كمية الحمض في السائل داخل المريء.
- استخدام التنظير الداخلي: وهو أداة مرنة ومضنية للنظر في المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة.
- زرع البلغم الذي يلفظه المريض بحثاً عن البكتيريا والالتهابات الأخرى.
- اختبارات وظائف الرئة التي تحدد كمية الهواء التي يمكن زفيرها، جنباً إلى جنب مع الإجراءات الأخرى للرئتين؛ إذ يستخدم الطبيب هذه الاختبارات لتشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن وبعض حالات الرئة الأخرى.
- الفحص بالأشعة السينية والأشعة المقطعية، إذ يمكنها اكتشاف علامات السرطان أو الالتهابات مثل الالتهاب الرئوي، وقد يحتاج المريض أيضاً إلى إجراء أشعة سينية للجيوب الأنفية بحثاً عن علامات العدوى.

- استخدام المنظار لمراقبة ممرات الأنف من الداخل.



راقصات يؤديون عرضاً فنياً على الجليد خلال حفل افتتاح مسابقة عالية في موسكو. رويترز

## قرأت لك

فوائد الليمون



يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للشمس أو يُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها. ويستخدم كذلك لإزالة صفرة الأسنان، بدعائها بالعصير بصفة متكررة

## سؤال وجواب

- ما معنى كلمة بنغلاديش؟ وعلى ما يطلق؟  
يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقاً باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر.
- ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات؟  
القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.
- متى أعلن استقلال الولايات المتحدة؟  
اعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنيامين فرانكلين

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبيذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل البيذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمائة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

## قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً بأجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويديق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

## مساحة للتلوين

