

الدنمارك تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

لمى لوند:

كنت أحلم بالسينما في عقلي الباطني وأعشق التمثيل



سنة أطعمة ومشروبات يجب تجنبها  
للتلخس من الارتجاع الحمضي المزجج



### فيلم مصري- لبناني يثير جدلا كبيرا بسبب قصته

شهدت مواقع التواصل الاجتماعي حالة من الجدل مجددا بسبب فيلم "بشتلك ساعات"، تشبه تلك التي شهدتها مؤخرا مع عرض فيلم "صحاب ولا أعز"، بسبب تناولته قضايا مثيرة للجدل. وعرض "قسم المنتدى" بفعاليات الدورة 72 لمهرجان برلين السينمائي، المقام حاليا، الفيلم المصري- اللبناني لأول مرة. "بشتلك ساعات" فيلم تدور أحداثه حول قضية المثلية الجنسية، عبر قصة حب تنشأ بين رجلين، استخدم فيها المخرج مزيج من الحكايات والقصص التراثية والشعبية العربية، مع استبدال المرأة في العلاقات برجل، لتكون العلاقة بين رجلين وليس رجل وامرأة. الفيلم هو إنتاج مصري لبناني أثنى من سيناريو وإخراج المصري محمد شوقي حسن، وبطولة سليم مراد، وتديم بحسون، ودنيا مسعود، وأحمد الجندي، وحسن ديب، وأحمد عوض الله، وريتشارد غيريال جرش، وتقوم دنيا مسعود بدور الراوي في العمل مثل شهرآزاد في حكايات ألف ليلة وليلة، ومن المقرر عرضه على إحدى المنصات العالمية في مارس المقبل. ويعلق الناقد الفني، محمد عبد الخالق، على مضمون الفيلم، بقوله: "طرح فكرة المثلية في السينما ليس جديدا، فالسينما العربية والمصرية قدمت الفكرة أكثر من مرة، وتقدريا وصل عدد الأفلام المصرية التي تناولت المثلية 15 فيلما".

### متروبوليتان يكشف ملامح معرضه الكبير

كشف متحف متروبوليتان في نيويورك بالتزامن مع أسبوع الموضة الذي تشهده المدينة عن ملامح المعرض الاستعادي الكبير من الموضة الأمريكية الذي يحتضنه في مايو -أيار المقبل بمناسبة عشائه الاحتفالي السنوي الشهير. ويحضور رئيسة تحرير مجلة "فوغ" خبيرة الموضة الشهيرة آنا وينتور التي باتت معهد "ميت" للأزياء يحمل اسمها، اطلعت وسائل الإعلام على فساتين ستكون بين مئات الأزياء النسائية والرجالية التي يتضمنها معرض بيروي قصة الموضة الأمريكية في القرنين التاسع عشر والعشرين، من ماركة "بروكس براذرز" إلى "أوسكار دي ريتنا". وسترافق عرض الفساتين وتشكيلات الأزياء في الجناح الأمريكي من المتحف مع مقاطع سينمائية تعريفية قصيرة أعدتها ثمانية من أبرز المخرجين.



## احذر هذه العواقب الصحية لفرط الحموضة!

أو عند كثرة التجشؤ، أو الإصابة بالتهابات الأمعاء أو المريء. الباحثون إلى أن تحليل البيانات طال أكثر من 8.2 مليون مريض، ما يعني معظم سكان النمسا. ورصد هؤلاء عدد المرات التي تناول فيها المرضى هذه العقاقير في الفترة ما بين عامي 2009 و2013 ليتضح لهم وجود علاقة بين المرضين. واكتشفوا أن احتمال الاضطراب لتناول عقار مضاد للحساسية كان بمعدل الضعف لدى المرضى الذين وصفت لهم بالفعل عقاقير ضد حموضة المعدة، مقارنة بمرضى آخرين لم يتناولوا هذه العقاقير. وكانت النساء وكبار السن الأكثر عرضة من الإصابة المحتملة بالحساسية. وحسب الباحثين فإن العقار المضاد للحموضة في حد ذاته، لا تأثير له، لكن التغيير السريع لدرجة الحموضة "بي اتش" في المعدة هو المسؤول، لأن هذا الاختلال يعيق مهمة المعدة في هضم البروتينات الموجودة في الطعام جيداً، مما يؤدي للإصابة بأنواع من الحساسية. ومن المرجح أيضاً أن العقاقير المضادة للحموضة تهيج الإشعاعات في الجسم التي تسبب الحساسية، ولذلك نصح أولريش فولس من مستشفى شليسفيغ هولشتاين الجامعي، بعدم تناول مثبطات الحموضة إلا عند الضرورة، مضيفاً: "رغم أن هذه العقاقير جيدة وتحسن من جودة الحياة، إلا أنه لا يجب تناولها للوقاية (فقط) عند تناولها مع المسكنات على سبيل المثال". وشدد الطبيب الألماني على ضرورة التوقف عن تناول هذه العقاقير بعد فترة قصيرة، نظراً لما أكدته الدراسة من وجود صلة بين مثبطات الحموضة والحساسية.

البلطن أو انتفاخه. مشاكل العظام: تحتاج العظام لمعادن كافية حتى تبقى قوية ومستقرة. لكن عندما ترتفع نسبة الأحماض، بسبب نقص العناصر الغذائية التي تكافح الحموضة، تظهر مشاكل عديدة مثل هشاشة العظام أو التهاب المفاصل أو النقرس. الصداع النصفي: تسبب الحموضة لدى البعض فيالصداع النصفي. فظهور خلل في الحموضة يؤدي إلى نقص الأوكسجين في الدم مما يؤدي بدوره إلى توسع الأوعية الدموية في الدماغ، وبالتالي حدوث الصداع. وينصح خبراء الصحة بالحرص على اتباع نظام غذائي متوازن والذهاب إلى الطبيب عند ظهور أحد الأعراض المذكورة أعلاه.

لكن في حال فشلت أحد هذه الأنظمة في القيام بوظيفته كما ينبغي، فإننا معرضون لخطر الإصابة بفرط الحموضة، حسب الموقع الألماني "فيتال". ورغم تعدد أسباب اضطراب نسبة الحموضة في الدم، يبقى النظام الغذائي غير السليم المسؤول الرئيسي عن فرط الحموضة. فيحدث الخلل في التوازن الأساسي لحموضة الدم عند تناولنا الكثير من الأطعمة المكونة للأحماض كالحليب واللحوم والخبز والسكر وذيوق القمح أو الكحول. كما أنه يتأثر سلباً عند تناولنا القليل جداً من الأطعمة التي تشمل جميع أنواع الفاكهة والخضروات والمكسرات والبذور، يضيف الموقع الألماني "فيتال". ومع الوقت، يظهر تأثير فرط الحموضة على جسم الإنسان بأكمله ويمكن أن يشمل التأثير السلبي عدداً من وظائفه. ويتجلى ذلك في الشعور بالتعب وزيادة التوتر وصعوبة التركيز وزيادة التعرض للعدوى وآلام العضلات والمفاصل. وبشكل عام فإن فرط الحموضة يمكن أن يتسبب في ظهور الأمراض التالية: مشاكل في القلب: يتراجع أداء عضلة القلب بسبب فرط الحموضة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى انخفاض في ضغط الدم. تأثير البشرة: يمكن أن يؤدي الخلل في التوازن الحمضي القاعدي إلى ظهور شحوب في البشرة وإلى تغير لونها. مشاكل في الأمعاء: تعرف الأطعمة المكونة للأحماض بأنها صعبة الهضم. وفي حالة وجود فرط في الحموضة يعاني المرء من مشاكل في الجهاز الهضمي كآلام في

### الجدأيون يتمتعون بجهاز مناعي قوي

توصلت دراسة جديدة أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن السمات المرتبطة تقليدياً بالجدائية، مثل الوجه المتماثل والعيون الجميلة، قد تكون علامات على أن الجسم أفضل في مكافحة العدوى. ويعتقد الباحثون بأن الإنسان يجذب إلى المظهر الجميل لأن دماغه مصمم للبحث عن شريك يتمتع بصحة جيدة. وقالت الباحثة سمر منغلوكوتش، التي قادت الدراسة في جامعة تكساس كريستيان: "الأشخاص الذين يتصلقون إلى التحادث إلى شخص جذاب، غالباً ما يتم انتقادهم لأنهم يبحثون عن المظهر فقط، ولكنهم في الحقيقة يتبعون غرائزهم للمثور على شريك يتحلل بصحة جيدة دون أن يعرفوا". وقد أجريت الدراسة التي نشرت في مجلة "بروسيدنغز أوف ذا رويال سوسيتي" على 152 رجلاً وامرأة، حيث التقط العلماء صوراً لهم بدون مكياج وبتعبيرات محايدة. ثم طلب من 492 شخصاً في استطلاع عبر الإنترنت تقييم مدى جاذبيتهم. وأظهرت النتائج بأن 25 شخصاً منهم فقط صنفوا على أنهم جذابون بحسب المشاركين بالاستطلاع الذي تم إجراؤه على الإنترنت.

### تقنية واعدة لزراعة العيون الإلكترونية

حقق العلماء اختراقاً علمياً حديثاً في تقنية العين الإلكترونية، يمكن أن يمنح البصر للملايين الأشخاص المعاقين بصرياً. أجرى فريق من الباحثين في جامعة سيدني وجامعة نيو ساوث ويلز بنجاح تجارب زرع عين إلكترونية على الأغنام، حيث أمضى قطع صغير من الأغنام ثلاثة أشهر في العام الماضي بعيون آلية اصطناعية، تم زرعها جراحياً خلف شبكية عينها. ووجدت التجربة أن الأغنام استعادت الرؤية بشكل جزئي، وبقيت متوافقة مع جسد الخروف لفترة طويلة. نتيجة لذلك، بدأ العلماء باختبار عمليات زرع العين الإلكترونية على المرضى من البشر. يقول سامويل إغينرغر، مهندس الطب الحيوي الذي عمل على الزرع: "لم تكن هناك ردود فعل غير متوقعة من الأنسجة المحيطة بالجهاز، وتوقع أن تظل في مكانها لسنوات عديدة". في الأحوال الطبيعية تستشعر العين البشرية الضوء وترسل نبضات كهربائية إلى الدماغ لمعالجتها. المرضى الذين يعانون من أمراض الشبكية التنكسية يفقدون هذه الوظيفة بمرور الوقت، مما يجعلهم يصابون بالعمى.

### هذه أهمية التشخيص المبكر للصرع

يعاني حوالي 50 مليوناً حول العالم من الصرع، ما يجعله أحد أكثر الأمراض العصبية شيوعاً وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. ولا تقتصر تحذيرات الصرع على النوبات، وإنما قد تمتد لتشمل أمراضاً مصاحبة مثل الاكتئاب والقلق، ونظرة المجتمع، لكن معظم هذه التحديات يمكن حلها بالرعاية في الوقت المناسب، ويتبدد الخرافات المحيطة بالمرض. ويتميز المرض بنوبات دورية لاإرادية يمكن أن تتباين شدتها بين الخفيفة والقوية. وقد تظهر النوبة على شكل تحديق مطول ورمش سريع، وممارسة سلوك غير عادي، وشعور قوي بعباشة اللحظة الحالية في الماضي ما يُعرف بـ "ديجاغو"، وتصلب العضلات أو استرخائها المفرط، وفي حالات نادرة ارتعاش في الذراعين أو الساقين أو الرأس والسقوط وفقدان الوعي. ويمكن مرضى الصرع أن يعيشوا حياة طبيعية إذا استطاعوا تشخيص النوبات والسيطرة عليها بالأدوية أو الجراحة، حسب الدكتور عماد نجم مدير مركز تشارلز شور للصرع في معهد كيلفيلاند كلينك للأعصاب، الذي أوضح أن التحذير يكمن في تجاهل الأفراد للنوبات، عندما تكون الأعراض خفيفة أو في التشخيص الخطأ، لكنه أشار إلى تعمد بعض المصابين تأخير طلب الرعاية بسبب الخوف أو بسبب جهلهم بأهمية العلاج الفوري.

## 3 مؤشرات في منتصف العمر مرتبطة بالخرف

غالباً ما تظهر أعراض الإصابة بالخرف بعد سنوات من "التدهور الداخلي للدماغ"، لكن بنسبة لنوع معين من الخرف، فإن الأعراض قد تظهر بشكل مبكر، وبالتحديد، في الثلاثينيات من عمر الشخص. وقالت صحيفة "إكسبريس" البريطانية إن الاضطراب الوراثي المعروف باسم اعتلال الشرايين الوعائي السائد الدماغي واعتلال الدماغ، قد يؤدي إلى الخرف الوعائي (أو ضعف الإدراك الوعائي). وتوجد المادة البيضاء في الدماغ (تحت القشرة)، وتحتوي على ألياف عصبية (محاور عصبية)، وهي امتداد للخلايا العصبية. وأشار خبراء في مؤسسة جون هوبكنز ميديسن إلى أن الاضطراب الوراثي يؤثر على الأوعية الدموية في المادة البيضاء في الدماغ. وأوضحوا أن هذا الاضطراب تراقفه بعض الأعراض، التي تظهر في الثلاثينيات من عمر الإنسان، وهي الصداع النصفي والنوبات والحاد. كما قد تشمل الأعراض، وفق المنظمة الوطنية للاضطرابات النادرة في الولايات المتحدة، الضعف الإدراكي والاضطرابات النفسية. وأبرزت المنظمة أن الأعراض وشدها قد تختلف من شخص لآخر، حتى بين أفراد العائلة نفسها. يشار إلى أن أكثر من 57 مليون شخص على مستوى العالم يعانون من الخرف، ومن المتوقع أن يزيد الرقم إلى 153 مليوناً بحلول عام 2050.



## فوائد التين الطازج للمرأة لا حدود لها

قالت أخصائية التغذية كريستال بشي جديون، إن التين يحتوي على كميات مرتفعة من مضادات الأكسدة ومن الألياف، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت أخيراً، أنه يحمي النساء اللاتي بلغن مرحلة الطمث، من الإصابة بسرطان الثدي. وأضافت جديون في حديث لمجلة سيدتي، أن كمية الألياف المرتفعة الموجودة داخله تحسن مستويات التريغليسيريد في الدم، وتعادل مستوى ضغط الدم، وتخفف من الجذور الحرة Free Radicals التي تسبب مع الوقت شيخوخة الخلايا والأعضاء، وتؤدي أيضاً إلى أمراض كثيرة على المدى البعيد، منها أمراض القلب على سبيل المثال. ويسهم التين الطازج، من خلال الألياف، في الحماية من الإمساك، وقد أجريت دراسات طبية حول 150 شخصاً تقريباً يعانون تهيج القولون والإمساك، وأثبتت أن الأشخاص الذين يتناولون 8 حبات من التين يومياً يعانون أقل بكثير من عوارض الإمساك ومن نضخة البطن، من الأشخاص الذين لا يتناولون التين أبداً. وأشارت جديون إلى أن التين يساعد على إنقاص الوزن، لأنه يحتوي على كميات مرتفعة من الألياف، والتي يعتبر تناولها مهماً في عملية إنقاص الوزن لدى الأشخاص المصابين بالسمنة. يجب ألا ننسى بأن التين يعدّ مرتفع السرعات الحرارية، لهذا يجب عدم الإكثار من تناوله.

### الفم الصحي يعطي قلب طفلك

توصلت دراسة أجرتها الحكومة الأميركية إلى أن الأطفال الذين يعانون من مشكلات في القلب، عرضة أكثر من غيرهم لمشكلات في الفم مثل الآلام في الأسنان أو نزيف في اللثة. ووجد الباحثون في الدراسة التي أعدها المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن لدى 10 بالمئة من الأطفال والمراهقين الأميركيين الذين يعانون من مشكلات في القلب صحة أسنانهم تتراوح من عادية إلى جيدة، وفقاً لتصنيف أبانهم. وكان هذا ضلعي عدد الأطفال الذين لا يعانون من مشكلات في القلب. وبحسب باحثي الدراسة، فإن الأمر مصدر قلق جزئياً، لأنه إذا دخلت بكتيريا الفم في مجرى الدم، فقد يكون الأطفال الذين يعانون من مشكلات في القلب، عرضة للشغاف العدوي، وهو التهاب يهدد الحياة لأنه يصيب البطانة الداخلية لحجرات القلب وصماماته. ولذلك، تقول أئين دي أليسيو رئيسة قسم طب أسنان الأطفال في مستشفى الأطفال بييتسبرغ بولاية بنسلفانيا، إن صحة الفم أمر مهم لتجنب الآلام وعلاجات طب الأسنان.



# منوعات الفكر 22

## الدنمارك تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

# الجناح الدنماركي يستعرض ماضي مملكة الدنمارك البحري العريق وخطتها المستقبلية الخضراء

لينج هانسن.  
وكان سعادة سلطان محمد الشامسي، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي لشؤون التنمية الدولية، في استقبال سعادة فرانز مايكل سكولد ميلين، سفير الدنمارك لدى دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال سعادة سلطان محمد الشامسي: "يضع جناح الدنمارك الاستدامة في صميمه، حيث تتجلى في هندسته وتصميمه المعماري، وسيتمكّن زوار الجناح من التعرف على تاريخ عصر الفايكنج في الدنمارك، فيما يختبرون أسلوب المعيشة الدنماركي، الذي يولد شعورا بالرفاهية والرضا، ويستكشفون الشركات الصغيرة والمتوسطة المتخصصة في مجموعة واسعة من الصناعات". وأضاف: "يسعدنا أن تكون شريكا رائدا للدنمارك في الشرق الأوسط، فيما يتعلق بدبلوماسيتها للكربون، ونتطلع قدما لتعزيز التعاون بين دولتنا على صعيد الطاقة، والتغير المناخي والتجارة، وتحديدا في ظل الدور الرئيسي الذي تضطلع به دولة الإمارات العربية المتحدة كمركز إقليمي للأعمال التجارية". وقال سعادة فرانز مايكل سكولد ميلين: "نعكس موضوعات إكسبو الثلاثة المتمثلة في التنقل والاستدامة والفرص، العلاقات الوثيقة التي تربط بين شعب الدنمارك ودولة الإمارات العربية المتحدة، كما أن الدنمارك ودولة الإمارات شريكان وثيقان فيما يتعلق بمكافحة تغير المناخ، والاستثمار في الحلول المناخية للحاضر والمستقبل، وكذلك في دعم التحولات الطموحة في مجال الطاقة والحث على التضامن العالمي لمكافحة أزمة المناخ". وتابع سعادته: "فقط من خلال العمل معا كيان واحد على نطاق عالمي سنتمكن من مواجهة التحديات الناجمة عن أزمة تغير المناخ، وتتطلع الدنمارك إلى استمرار التعاون الوثيق مع دولة الإمارات العربية المتحدة بشأن المبادرات ونجاح مؤتمر "كوب 28"، الذي ستستضيفه دبي في غضون عامين. كما أمل أن تلهمنا الموضوعات

العربية المتحدة، كما أن الدنمارك ودولة الإمارات العربية المتحدة، كما أن الدنمارك ودولة الإمارات شريكان وثيقان فيما يتعلق بمكافحة تغير المناخ، والاستثمار في الحلول المناخية للحاضر والمستقبل، وكذلك في دعم التحولات الطموحة في مجال الطاقة والحث على التضامن العالمي لمكافحة أزمة المناخ". وتابع سعادته: "فقط من خلال العمل معا كيان واحد على نطاق عالمي سنتمكن من مواجهة التحديات الناجمة عن أزمة تغير المناخ، وتتطلع الدنمارك إلى استمرار التعاون الوثيق مع دولة الإمارات العربية المتحدة بشأن المبادرات ونجاح مؤتمر "كوب 28"، الذي ستستضيفه دبي في غضون عامين. كما أمل أن تلهمنا الموضوعات

العربية المتحدة، كما أن الدنمارك ودولة الإمارات العربية المتحدة، كما أن الدنمارك ودولة الإمارات شريكان وثيقان فيما يتعلق بمكافحة تغير المناخ، والاستثمار في الحلول المناخية للحاضر والمستقبل، وكذلك في دعم التحولات الطموحة في مجال الطاقة والحث على التضامن العالمي لمكافحة أزمة المناخ". وتابع سعادته: "فقط من خلال العمل معا كيان واحد على نطاق عالمي سنتمكن من مواجهة التحديات الناجمة عن أزمة تغير المناخ، وتتطلع الدنمارك إلى استمرار التعاون الوثيق مع دولة الإمارات العربية المتحدة بشأن المبادرات ونجاح مؤتمر "كوب 28"، الذي ستستضيفه دبي في غضون عامين. كما أمل أن تلهمنا الموضوعات

## تفاعل كبير في ساحة الوصل مع فرقة نفوما زا كينيا

دبي- الفجر  
في سياق الاحتفال باليوم الوطني لكينيا في إكسبو 2020 دبي، استضافت ساحة الوصل عرضا حيا رائعا وملونا للموسيقى والرقص التقليدي في كينيا، من تقديم فرقة "نفوما زا كينيا"، التي تعد من أشهر الفرق الوطنية في البلاد.

وشهدت ساحة الوصل حالة من التفاعل الكبير والرقص على إيقاع الموسيقى من قبل الزوار والحضور. حضر أوهورو موقاي كينانا، رئيس جمهورية كينيا، احتفال بلاده بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث أقيمت المراسم الرسمية لرفع الأعلام وعزف النشيد الوطني لكل من دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية كينيا على منصة الأمم في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي. أعقب ذلك تقديم مجموعة من العروض الفنية الراقصة، التي جسدت الفنون والثقافة الكينية التي تمتاز بالبراء والتنوع.

يقع جناح كينيا في منطقة الفرس، ويحمل شعار "تصوير طاقة كينيا اللدانة وكرم الضيافة والتراث". ويدعو الجناح الزوار للانطلاق في رحلة تصحبهم من الإمكانيات الزراعية والاقتصادية لكينيا، مروراً بقطاعات الصناعة والابتكار، وصولاً إلى كرم الضيافة والإبداع الذي يتفرد به الشعب الكيني.



## نجمه بوليوود نورة فتحي تقدم عرضا على مسرح اليوبيل في إكسبو

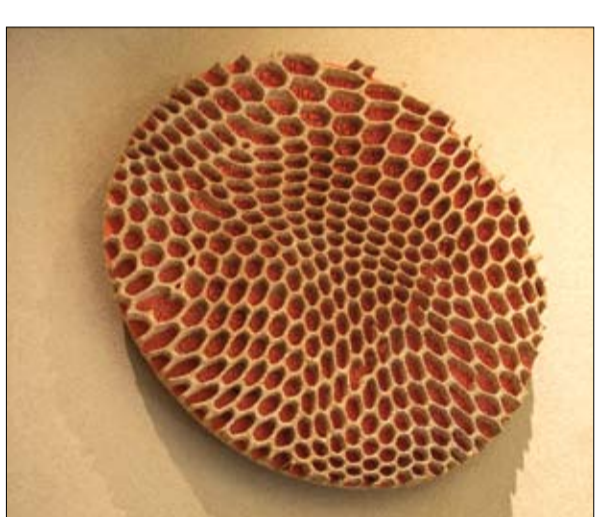
دبي- الفجر  
وسط حشد كبير من الجمهور، أحييت نورة فتحي، وهي ممثلة وعارضة أزياء وراقصة ومغنية ومنجمة كندية معروفة بعملها في صناعة السينما الهندية، حفلا راقصا على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي.

وقالت نورة فتحي للجمهور، الذين أظهروا تفاعلا كبيرا مع العرض، إنها تعافت مؤخرا من إصابته بفيروس كورونا وإنها سعيدة بوجودها اليوم على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي بكامل صحتها.

قدمت نورة التحية للجمهور بلغات مختلفة، وقدمت أداء لا يُنسى أمام حشد كبير من الحضور، حيث غنت أشهر أغانيها، مثل دانس ميرري راني، ودلبار عربي، التي حطمت رقعا قياسيا على يوتيوب بحصدها 20 مليون مشاهدة في أول 24 ساعة. وشارك المغني الترنزاني، ريفاني، نورة جزءا من الحفل.

ظهرت نورة في الأفلام الهندية والتيلجو والمالايالية والتاميلية. كما ظهرت لأول مرة في فيلم بوليوود رور، تايجرز أوف سونداربانس.

# خبراء عالميون في إكسبو 2020: الابتكار هو الحل الأمثل لمواجهة مشاكلنا الملحة



وأشار موضحا: "يمكنك الابتكار فقط حين تهتم بأمر ما. إن لم تكن مهتما بأمر ما فلن يكون بوسعك تحقيق أي تقدم في الابتكار. علينا التركيز على الأداء والأثر والتجربة، لكن يجب في البداية أن نهتم بذلك الأمر، وما تشعر به حيا شيء ما هو المهم هنا".

وقالت هادية فتح الله، مدير المشروعات الاستراتيجية والأعمال الإنسانية وشؤون الشباب بحكومة البحرين: "أتفق مع ما قالته هدى عن صعوبة تعريف مفهوم الابتكار، فهو أمر يشمل جميع نواحي الحياة حولنا، وأعتقد أن قيمة الابتكار تتمثل في قدرتنا على التعلم من بعضنا البعض وتبادل الأفكار".

وأضافت: "المهم في هذا الأمر هو القدرة على حل المشاكل من خلال الابتكار، وتحديد أسس لنقوم من خلالها بتبادل أفكار ومفاهيم تساعدنا على حل هذه المشاكل".

واستعرضت هادية فتح الله تجربة البحرين في التصدي لأزمة فيروس كورونا، وقالت إن التضامن الذي شهده العالم خلال تلك الأزمة يمثل نموذجا يجب تطبيقه في تجارب أخرى لتوفير حلول جماعية".

وقال ميكيل تامو، رئيس مركز التجارة والابتكار في مؤسسة إستونيا إن الابتكار بالنسبة له يتعلق بالاكتشافات الجديدة والتأقلم والقيام بالأشياء بطرق جديدة، لكنه على الجانب الآخر، يمثل أيضا التخلص من الطرق القديمة".

واعتبر البروفيسور تيد فولر، رئيس قطاع الرؤية المسؤولة للتنمية المستدامة في منظمة اليونسكو، أن الابتكار يتفق بالأساس بصنع المستقبل والتغيير للأفضل.

وقال في مداخلة عن بعد: "تشجيع الابتكار أمر مهم للغاية، لكن بالنسبة لي، فإن التشجيع على الابتكار للأفضل أمر أكثر أهمية. يجب أن تتوفر القوة والرغبة في جعل المستقبل أفضل، ومن الضروري أيضا امتلاك القوة والمهارات والأدوات لتحقيق ذلك".

وأضاف: "يجب أن نرى أفكارا جديدة، ويجب أيضا أن يكون هناك تأقلم مع ما يحدث من تطور وابتكار ليتمكن لنا أن نرى الأثر المرجو. يجب أن نرى أشكالاً جديدة للعمل وطرقاً جديدة للبحث".

وقال لويس مارتن، أستاذ الاقتصاد في جامعة بارابيس بإسبانيا إن الحاجة للابتكار تتجلى في وقت الأزمات أكثر من غيرها، وقد ضرب مثلا بإعصار كاترينا الذي ضرب مناطق في الولايات المتحدة قبل نحو 16 عاما، واستعرض كيف ساعدت ابتكارات في ذلك الوقت على تحسين حياة الناس

## في جناح إيطاليا في إكسبو 2020 دبي

# إيطاليا تكشف عن ارتفاع كبير في صادرات الأغذية العضوية إلى الإمارات مع زيادة طلب السوق على المنتجات الصحية والمستدامة

أكد 41% من المقيمين في الإمارات الذين شملهم الاستطلاع، على إنفاقهم على المنتجات الغذائية الصحية بالمقابل 31% حرصوا على شراء منتجات أكثر استدامة

ليتر، سفير إيطاليا لدى دولة الإمارات، وختم الجلسة بكلمة موجهة إلى الحضور. وناقش المتحدثون الابتكارات الإيطالية المطبقة في قطاع الأغذية، مع التركيز على صناعة الأغذية العضوية.

افتتح الجلسة، روبرتا غابرييلي، مديرة المشروع في شركة "نوميسما"، ووضحت كيف تطورت الأسواق الإيطالية في الخارج وما هي ملاحظات المستهلكين في العالم عليها.

إذ يوجد في إيطاليا 81 ألف و731 مصنع و2 مليون و90 ألف هكتار مخصصة للزراعة العضوية (بنسبة + 5.1% في عام 2019) تمثل 16.6% من المساحة الزراعية الإيطالية الشاملة. تعد إيطاليا ثاني مصدر عالمي للأغذية العضوية في العالم، حيث بلغت مبيعات الأغذية الإيطالية العضوية في عام 2021 ما يعادل 2 مليار و900 ألف يورو. هناك فرصة كبيرة في الإمارات والاهتمام بتزايد. كشفت إيطاليا عن تصدير حوالي 175 مليون يورو من المنتجات العضوية إلى الإمارات في عام 2021، وهو مؤشر إيجابي مبشر على نمو ثقافة الاستدامة في الدولة.

عقدت جلسة نقاشية بعنوان "مستقبل نظام الغذاء الإيطالي بين الابتكار والأمان والاستدامة: الغذاء العضوي في مدرج جناح إيطاليا في إكسبو 2020 دبي كجزء من جلسات حوار الابتكار الذي نظّمته وكالة التجارة الإيطالية، بالتعاون مع سفارة إيطاليا في الإمارات والفصلية العامة في دبي ومكتب المفوض الإيطالي لجناح إيطاليا في 2020 دبي، وافتتح رسمياً جلسة حوار الابتكار بإولو جليستني، المفوض العام لجناح إيطاليا وفريق من الخبراء، التي أدارها لويجي رافوني، مدير مكتب الرئيس في وكالة التجارة الإيطالية، وشملت الجلسة كل من أحمد الشيباني، رئيس "وادي تكنولوجيا الغذاء"، وأوسكار فارينيتي، رئيس سلسلة "إيتالي" للأطعمة الإيطالية الفاخرة، وسافينو موراجليا، عضو اتحاد كولديريتي الوطني، وروبيرتا غابرييلي، مديرة المشروع في شركة "نوميسما"، وماتيا أداني، الرئيس التنفيذي لشركة "توفال كيميكا"، وفرانشيسكو روسي فيريني، الرئيس التنفيذي لشركة "إيل توربان". هو. كما حضر الجلسة معالي نيكولا



## المصور الفوتوغرافي كيو تي لونغ يُلهم زوار إكسبو 2020 دبي بصور مذهلة للمنتزهات الوطنية الأمريكية



وفي إطار أهمية الاستدامة، واحد من موضوعات إكسبو 2020 الفرعية، والضرر الذي يتسبب به البشر لكوكب الأرض، قال لونغ: "أنت لا ترى تأثيرا كبيرا في المنتزهات الوطنية، ولكن من ناحية أخرى، عندما تزور أرضا في الطريق إلى المنتزهات، يمكنك رؤية الفرق التي تحدثه حماية الأرض. وعندما تسافر إلى المنتزه الأوليمبي الوطني في واشنطن، وتعتبر الغابة، وهي عبارة عن هياكل للأشجار. ثم تتجه إلى المنتزه ويمنحك رؤية أنها واحة من الأشجار تفمرك السعادة. إنها تذكير بما قد يحدث لو لم تكن الحديقة هناك".

التالي على قائمة مشروعاته هو تصوير العالم الوطنية في أرجاء الولايات المتحدة. غير أن لونغ قال أيضا إنه يميل للعودة إلى الإمارات العربية المتحدة، ولكن هذه المرة حاملا آلة التصوير في يده: "لقد شجرت بالترحيب الشديد هنا، وصنحي الناس بزيارة الصحراء وأخبروني عن جمالها الساحر، لذا أرغب كثيرا بالعودة. وفي جناح المملكة العربية السعودية، لديهم صور عن الطبيعة ولم أكن أعلم أن لديهم مثل هذه المناظر الطبيعية الأخاذة والتنوعة؛ لذا، ساكن مهتما بمشاهدة ذلك أيضا".

وقد ظهرت صور لونغ في منشورات في جميع أنحاء العالم، مثل "جي إي أو"، "لايف"، "ناشونال جيوغرافيك"، "أوتسايد"، "مجلة تايم"، و"ساينتيفيك أمريكان"، فضلا عن موقعه الإلكتروني، terragalleria.com.

وقال لونغ: "في البداية كنت متسلقا للجبال شرق أمريكا ناشونال باركز" الأراضي الثمينة؛ رحلة تصوير فوتوغرافي عبر المنتزهات الوطنية في أمريكا، حيث حصد الكتاب عدة جوائز. ولد كيو تي في العاصمة الفرنسية باريس لوالدين فيتناميين ونشأ ليكون عالما، ووقع لونغ في حب المنتزهات الوطنية أثناء إجراء أبحاث عن الذكاء الاصطناعي ومعالجة الصور بالقرب من منتزه يوسميتي.

## الجهات الحكومية تعرض أفكارها الابتكارية في ختام فعاليات «الإمارات تبتكر» في إكسبو 2020 دبي



ونجاحات الكبيرة التي حققتها في احتضان وتبني الأفكار الابتكارية لموظفيها وتطبيقها على أرض الواقع. وأشار إلى أن دائرة الجمارك تمكنت، بفضل تبنيها الأفكار الابتكارية، من توفير ما قيمته مليار درهم تقريبا خلال عام 2014، وهذا نجاح كبير يُسبب للدائرة.

وفي الجلسة الثانية من الفعاليات، تحدث العميد خالد ناصر الرزوقي، مدير الإدارة العامة للذكاء الاصطناعي في شرطة دبي، عن أهمية الابتكار ودوره في النهوض بالعمل المؤسسي. وقال: "تشارك القيادة العامة لشرطة دبي في فعاليات الإمارات تبتكر لهذا العام من خلال طرح العديد من الخدمات الابتكارية التي تخدم الجمهور، حيث يوجد لدينا ما يزيد على 33 خدمة إلكترونية، وأكثر من 22 مركز شرطة ذكيا، بالإضافة إلى الخدمات الإلكترونية المتنوعة الأخرى في مراكز الشرطة".

وأضاف: "هدفنا الأول هو إسعاد المتعاملين وتوفير كافة الخدمات التي يرغبون في الحصول عليها بأريحية وبساطة، ورفع معدلات الأمن والأمان على مستوى دولة الإمارات".

وتحدث سعيد النوفلي، مدير حاضنة الأعمال "إن فايف"، عن أهمية الاستفادة من الأفكار الابتكارية خلال العمل الوظيفي وتوفير البيئة الحاضنة للعمل الابتكاري. كما تحدث أمين الزعوني، المدير شركات الشارقة لإدارة الأصول، عن أهمية الابتكار في تقديم الخدمات المتميزة للجمهور، وتحقيق أعلى معدلات الرضا للمتعاملين، وذلك من خلال تبني الأفكار الجديدة وتطبيقها. وأضاف: "شاركنا خلال فعاليات اليوم بتجارب وخبرات شركة سحاب في مجال الخدمات الرقمية، كما استعرضنا كيفية الاستفادة من هذه الخدمات في تحقيق خطوات إيجابية يستفيد منها المتعاملون".

من جانبها، تحدثت الدكتورة حنان عبدالله المهيري،

ونجاحات الكبيرة التي حققتها في احتضان وتبني الأفكار الابتكارية لموظفيها وتطبيقها على أرض الواقع. وأشار إلى أن دائرة الجمارك تمكنت، بفضل تبنيها الأفكار الابتكارية، من توفير ما قيمته مليار درهم تقريبا خلال عام 2014، وهذا نجاح كبير يُسبب للدائرة.

وفي الجلسة الثانية من الفعاليات، تحدث العميد خالد ناصر الرزوقي، مدير الإدارة العامة للذكاء الاصطناعي في شرطة دبي، عن أهمية الابتكار ودوره في النهوض بالعمل المؤسسي. وقال: "تشارك القيادة العامة لشرطة دبي في فعاليات الإمارات تبتكر لهذا العام من خلال طرح العديد من الخدمات الابتكارية التي تخدم الجمهور، حيث يوجد لدينا ما يزيد على 33 خدمة إلكترونية، وأكثر من 22 مركز شرطة ذكيا، بالإضافة إلى الخدمات الإلكترونية المتنوعة الأخرى في مراكز الشرطة".

وأضاف: "هدفنا الأول هو إسعاد المتعاملين وتوفير كافة الخدمات التي يرغبون في الحصول عليها بأريحية وبساطة، ورفع معدلات الأمن والأمان على مستوى دولة الإمارات".

وتحدث سعيد النوفلي، مدير حاضنة الأعمال "إن فايف"، عن أهمية الاستفادة من الأفكار الابتكارية خلال العمل الوظيفي وتوفير البيئة الحاضنة للعمل الابتكاري. كما تحدث أمين الزعوني، المدير شركات الشارقة لإدارة الأصول، عن أهمية الابتكار في تقديم الخدمات المتميزة للجمهور، وتحقيق أعلى معدلات الرضا للمتعاملين، وذلك من خلال تبني الأفكار الجديدة وتطبيقها. وأضاف: "شاركنا خلال فعاليات اليوم بتجارب وخبرات شركة سحاب في مجال الخدمات الرقمية، كما استعرضنا كيفية الاستفادة من هذه الخدمات في تحقيق خطوات إيجابية يستفيد منها المتعاملون".

من جانبها، تحدثت الدكتورة حنان عبدالله المهيري،

## ساحة الوصل في إكسبو 2020 دبي: من مشاهير العالم إلى نجوم المستقبل

من قلب إكسبو. وأضافت سهيلة خميس، والدة الطالبة ميرا فيصل النقي: "شعرت بسعادة غامرة وأنا أرى ابنتي تقدم فقرتها للمرة الأولى في ساحة الوصل بإكسبو على مرأى وسماع من العالم بأكمله؛ إنه شعور لا يُوصف. تضمن العرض، الذي قدم فقرات غنائية ومسرحية ورقصات أدتها 60 طالبة بعد أن تدربن على أدائها لمدة ستة أشهر قبل العرض. وفي كل صباح من أيام الدراسة، يؤدي طلبة من مختلف المدارس بالدولة عروضاً فريدة من نوعها في ساحة الوصل، احتفاء برؤية إكسبو 2020 دبي، وذلك ضمن برنامج نجوم المستقبل.

وتوفر ساحة الوصل مكانا للترحيب بزوار الحدث الدولي من أنحاء العالم، وكذلك لتنظيم مجموعة متنوعة من الأنشطة الثقافية والترفيهية. ومن خلال استضافة فعاليات اليوم الوطني لغالبية الدول المشاركة، البالغ عددها 192 دولة، نجحت الساحة الواقعة في قلب إكسبو 2020 دبي في جذب العديد من قادة العالم وكبار الشخصيات والزوار من أنحاء العالم.



والطالبات بصورة مكثفة خلال الأيام الأخيرة؛ واليوم رأينا ثمرة عملهم الجاد تتجسد في هذا الأداء المبهر شاركة ابنتي في برنامج إكسبو للمدارس. لقد تدربت

## هدية إستونية مميزة من أغنيات مسرحيات برودواي الساحرة على منصة اليوبيل

للغاية للمشاركة في الحفل الذي يمثل الجناح الإستوني ولتواجدها هنا على هذه المنصة الجميلة في إكسبو 2020 دبي. نحن دولة نفتخر بثرائنا القديم والطبيعية النقية فيها؛ لكننا أيضا إحدى الدول الرقمية الأسرع نموا. ولهذا، اخترنا أن نبدا الحفل بهذه القطعة الفنية على البيانو مع الرقص". شاركت في الحفل فرقة موسيقية إستونية مكونة من ثماني فئات شابات، حيث قدمن بأصواتهن الجميلة باقة مختارة من أغنيات المسرحيات الموسيقية الساحرة، من بينها أغنيات المؤلف المشهور في إستونيا أولاف إيها؛ قدمت الغنيات أيضا عدة مقاطع غنائية استثنائية من مسرحيات برودواي الموسيقية؛ بدءا من "ويست سايد ستوري"، و"غريس"، و"وصول إلى ويكيد"، وغيرهم. وتخللت المقاطع الغنائية التي قدمتها الغنية هانا لينا فوسا والغنيات الثمانيه رقصات رائعة. شاركت الفئات الشابات بأدائهن مع الرقص الأرق فالغية، ولافتتحت استعراضاتهن تغالا كبيرا من الحاضرين، خاصة أصحاب الجنسية الإستونية، الذين حرصوا على حضور حفل جناح دولتهم في إكسبو 2020 دبي.

حظي جمهور إكسبو 2020 دبي بحفل موسيقي فني استثنائي على منصة اليوبيل، قدمه فنانون مميزون من دولة إستونيا، وتضمن باقة مختارة من الأعمال الموسيقية المميزة، ومقاطع غنائية من مسرحيات برودواي الموسيقية الساحرة، مثل "ويست سايد ستوري"، و"غريس"، و"ويكيد"، وغيرها من المسرحيات الموسيقية الشهيرة. وقد استهل الحفل بمقطوعة بيانو مميزة للملحن الإستوني إركي سفين تور، قدمها عازف البيانو المعروف يوهان راندفيره على خشبة منصة اليوبيل، حيث استمع زوار الحدث الدولي بمشاهدة رقصة فريدة من نوعها أداها الراقص آلا فالفه على أحن البيانو، موضوعها الأساسي هو الذكاء الاصطناعي الذي تتميز به دولة إستونيا الرقمية، تبعته أغنية ساحرة بعنوان "لا أستطيع البقاء صامتا"، قدمتها الغنية هانا لينا فوسا، التي أضفت جوا من الدفء بصوتها العذب. وقالت الغنية هانا لينا فوسا المشاركة في الحفل مع فريق من الفنانين المميزين من دولة إستونيا: "نحن متحمسون

# منوعات الفكرة

23

## تسليم الرموز للفائزين في مهرجان إكسبو 2020 دبي للهجن

•• دبي- الفجر  
استضاف مسرح دبي ميلينيوم، حفل تكريم الفائزين في مهرجان إكسبو 2020 لسباقات الهجن، الذي أقيم في ميداني المرموم والوثية في إمارتي دبي وأبوظبي، على مدار 5 أيام، ويوافق 140 شوطا، بمشاركة عدد كبير من مطايا الهجن المملوكة لأبناء دولة الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي.

وسلم كل من سعادة عبد الله بن مبارك المهيري، رئيس الاتحاد الآسيوي لسباقات الهجن، وسعادة علي بن سعيد بن سرود، المدير التنفيذي لنادي دبي لسباقات الهجن، الرموز وهي جوائز مرصعة بالذهب تحمل عدة أشكال متعلقة بسباقات الهجن للفائزين، الذين شاركوا في السباق بمجموعة من الإبل الأكثر سرعة، والأعرق سلالة، وذلك من عدة فئات هي الحياقيق واللغايا والإبداع والثنايا والحول والرمول. ترتبط سباقات الهجن عادة في دولة الإمارات بالأفراح والأعياد والمناسبات، لذا جاء هذا المهرجان احتفاء بالحدث الدولي، نظرا للتأثير الكبير للفعاليات الرياضية في تعزيز التواصل بين الجميع، وتوجيه رسالة للشريحة حول اعتراز دولة الإمارات بماضياها العريق، وإيمانها بأن من ليس له ماضٍ ليس له حاضر أو مستقبل.

## جناح ماليزيا يوقع مذكرات تفاهم بقيمة 100 مليون رينغيت في إكسبو 2020 دبي

•• دبي- الفجر  
شهد جناح ماليزيا توقيع ثلاث مذكرات تفاهم بقيمة 100 مليون رينغيت ماليزي، بين ثلاث شركات صغيرة ومتوسطة وثلاثة شركات أعمال عالميين، وذلك خلال أسبوع جناح ماليزيا للشركات الصغيرة والمتوسطة، والتعقد من 13 إلى 18 فبراير، والذي تركز ماليزيا من خلاله على المشروعات الناشئة والشركات الصغيرة والمتوسطة لدفع عجلة التنمية الاقتصادية الوطنية عن طريق الابتكار. وكانت دولة الإمارات العربية المتحدة وبلجيكا ضمن الدول التي وقعت مذكرات التفاهم تلك، حيث هدفت مذكرات التفاهم الأولى، الموقعة بين "فاريو قابضة" الماليزية و"ميكو كوي" من بلجيكا، إلى تطوير مشروع مشترك لإنشاء مرافق لمعالجة القوتة وتغليطها وتوزيعها.

وجرى توقيع مذكرات التفاهم الثانية بين "غوفيكال" من ماليزيا و"سيكس داي كومباني" لغرض تسويق حلول التنقل الذكية من "غوفيكال"، وتوسيع نطاقها في الشرق الأوسط، واستكشاف المزيد من الفرص التجارية. أما مذكرات التفاهم الثالثة بين شركة "بروب إيزي" الماليزية وشركة "مهيا" للتسويق والعلاقات العامة في الإمارات، فقد تمحورت حول جهود التسويق وتحديد آفاق الأعمال في الإمارات العربية المتحدة. وقال داتو سورباني بينتي داتو أحمد، الأمين العام لوزارة تنمية رواد الأعمال والتعاونيات، وهو من أطلق الأسبوع الماليزي للشركات الصغيرة والمتوسطة، إن مشاركة الوزارة في إكسبو 2020 دبي تندرج ضمن جهود الحكومة الماليزية لإحياء دور المشروعات الناشئة والشركات الصغيرة والمتوسطة بوضعها محركات للنمو الاقتصادي، من خلال الدعم والتعاون مع المستثمرين المحتملين وشركاء الأعمال، بما يسهم في تعزيز نظام بيئي يلبي احتياجات الصناعة العالمية.

وكانت 17 شركة ناشئة ومنشأة صغيرة ومتوسطة عالية الأداء من ماليزيا قد اختيرت لتقديمها إلى شركاء الأعمال العالميين المحتملين في إكسبو 2020 دبي. وتشمل الصناعات التي يجري تسليط الضوء عليها تقنيات الذكاء الاصطناعي، والابتكار، والطب والصحة، والخدمات ذات الصلة بالطائرات المسيرة. بالإضافة إلى ذلك، ستساهم الشركات المشاركة في إكسبو بشكل مباشر في الأنشطة المنظمة في جناح ماليزيا، بما في ذلك جلسات مطابقة الأعمال، وجلسات التعريف بالمنتجات والخدمات، فضلا عن عروض الأعمال للمستثمرين المحتملين.

## مسؤول روسي: العلاقات التجارية مع الإمارات في أعلى مستوياتها

•• دبي- الفجر  
قال سعادة سيرغي غوركوف، رئيس مجلس الأعمال الإماراتي الروسي في غرفة التجارة والصناعة في روسيا، خلال منتدى الأعمال الزراعية في جناح روسيا في إكسبو 2020 دبي، إن العلاقات التجارية بين روسيا والإمارات العربية المتحدة "وصلت إلى مستويات عالية". وأكد غوركوف أن هذا يتجلى في منتدى الأعمال الزراعية، المكرس لتطوير صناعة المواد الغذائية في روسيا، لإشراء الفرض أمام شركات الأغذية الروسية لدخول الأسواق العالمية. وأضاف أن "المنتدى قد عُقد من أجل مناقشة الفرض والأسس المشتركة للوصول إلى الصفقات".

فيما أشار الدكتور ألكسي بوسيف، المدير التنفيذي لمجلس الأعمال الروسي - الإماراتي ورئيس مجلس إدارة دار الغذاء الروسي في الإمارات العربية المتحدة، إلى الدور الاستراتيجي لدولة الإمارات العربية المتحدة كمرکز تجاري في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث يتم إعادة تصدير المنتجات إلى البلدان المجاورة. وقال بوسيف "عالية العقود الموقعة العام الماضي كانت لدول مجاورة، لكنها وقعت مع شركات روسية مقرها الإمارات العربية المتحدة".

وكشفت البيانات المحروضة في المنتدى أن صادرات منتجات اللحوم الروسية إلى الإمارات بلغت 9.39 مليون دولار، بينما بلغت صادرات الحلويات 17.52 مليون دولار العام الماضي. من ناحية أخرى، قال بوسيف إن هناك شركات مقرها الإمارات نجحت في تداول منتجاتها مع روسيا، ومن بينها تلك الشركات العاملة في التمور وعصائر الفاكهة.







## الإمارات الشريك التجاري الأول عالمياً لسلطنة.. وتجارة البلدين تبلغ 46 مليار درهم في 2021

### الملتقى الاقتصادي الإماراتي العماني يفتح قنوات جديدة للشراكة بين مجتمعي الأعمال في البلدين

- عبد الله بن طوق: العلاقات الإماراتية العمانية نموذج فريد من الأخوة والشراكة.

- سنعمل عن كثب لاستكشاف الفرص ورسم مسارات التعاون الجديدة بروية واضحة للمستقبل.

- قيس اليوسف: العلاقات العمانية الإماراتية المتميزة تحظى باهتمام بالغ

#### لدى القيادتين الحكيمتين في البلدين الشقيقتين

بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية على العلاقات المتينة والراسخة بين البلدين الشقيقتين وما تتميز به من طبيعة خاصة حيث إنها لا تقتصر على المصالح والتعاون البناء في مختلف المجالات فحسب بل تستند إلى نموذج فريد من الأخوة الصادقة وحسن الجوار وأواصر القرى والصلات الاجتماعية والعائلية الوثيقة التي تحظى بمكانة كبيرة لدى الشعبين الشقيقتين مشيراً المستوى المتميز التي يشهده التعاون التجاري والاستثماري بين دولة الإمارات وسلطنة عمان والذي يوضح قوة الشراكة الاقتصادية القائمة بين البلدين وأفاقها الإيجابية الواعدة للمستقبل.

وأشار إلى أن دولة الإمارات تعد أكبر شريك تجاري لسلطنة عمان على مستوى العالم فهي أكبر مصدر إلى عمان وأكبر مستورد منها وتستحوذ على أكثر من 40% من مجمل واردات عمان من العالم فيما تستأثر بنحو 20% من صادرات عمان إلى الأسواق العالمية. وقد بلغت قيمة التبادل التجاري غير النفطى بين البلدين في عام 2021 أكثر من 46 مليار درهم بنمو 9% عن 2020 وبلغ متوسط النمو في تجارة البلدين خلال آخر 5 سنوات نحو 10%. وفي المقابل تعد خليجي لدولة الإمارات وتستحوذ على 20% من إجمالي تجارة الإمارات مع دول مجلس التعاون الخليجي.

والمتموجات المستقبلية المشتركة والمواقف المشتركة إزاء مختلف القضايا الإقليمية والدولية. وأضاف معاليه: "هذه الأسس الراسخة تعزز نظرتنا المتفائلة لمستقبل الشراكات الاقتصادية الإماراتية العمانية ويمثل هذا الملتقى منصة مهمة لتعمل عن كثب على استكشاف الفرص ورسم مسارات التعاون الجديدة وسبل الاستفادة من العوامل القوة الاقتصادية التي يتمتع بها البلدان بما يحقق تطلعات مجتمعي الأعمال الإماراتي والعماني في زيادة التجارة وإطلاق المزيد من المشروعات بدعم حكومي كامل وبرؤية واضحة للمستقبل. واستعرض معالي عبدالله بن طوق أبرز المستجدات والإنجازات التي شهدتها الاقتصاد دولة الإمارات خلال المرحلة الماضية والمبادرات والمشاريع الرائدة التي أطلقتها الدولة مؤخراً في إطار رؤيتها المستقبلية ولا سيما مشاريع الخمسين وجهد التحول نحو نموذج اقتصادي جديد أكثر استدامة ومرونة عبر تحرير الاستثمار وفتح التملك الأجنبي للشركات بنسبة 100% وأحداث تطورات تاريخية شاملة في عمان والتي تمثل نموذجاً فريداً من الأخوة والصدقة على المستوى العالمي وتأتي ثمرة لحرس القيادة الرشيدة في البلدين على الارتقاء المستمر بأواصر التعاون إلى أفضل المستويات واستمرار الشراكة الاستراتيجية والإسلامي والعربي والخليجي المشترك والأهداف

•• دبي- وأم:

عقدت أمم في غرفة تجارة صناعة دبي الدورة الثانية من الملتقى الاقتصادي الإماراتي - العماني بحضور معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد ومعالي قيس بن محمد اليوسف وزير التجارة والصناعة وترويج الاستثمار العماني ومعالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية وسعادة عبد الله المزروعى رئيس اتحاد غرف تجارة وصناعة الإمارات وسعادة المهندس رضا بن جمعة آل صالح رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عمان إلى جانب 120 من المسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال والمستثمرين وممثلي القطاع الخاص ورواد الأعمال من البلدين الشقيقتين.

ناقش الملتقى أطر تعزيز الشراكات الاقتصادية بين مجتمعي الأعمال من البلدين بما يخدم العلاقات الاقتصادية ويرفع مستوى التبادل التجاري وتحفيز تدفقات الاستثمار وتحديد قطاعات وبرامج التعاون على المستويين الحكومي والخاص خلال المرحلة المقبلة وفتح قنوات جديدة للتواصل وعقد الشراكات بين مجتمعي الأعمال في البلدين. وركز الملتقى على تنمية الشراكة في قطاعات حيوية على الأجنحة الاقتصادية للبلدين بما فيها الابتكار والطاقة والطاقة المتجددة وحلول المياه والخدمات المالية والدعم اللوجستي والإنشاءات والعقارات وريادة الأعمال. وأكد معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد قوة العلاقات التاريخية التي تجمع دولة الإمارات وسلطنة عمان والتي تمثل نموذجاً فريداً من الأخوة والصدقة على المستوى العالمي وتأتي ثمرة لحرس القيادة الرشيدة في البلدين على الارتقاء المستمر بأواصر التعاون إلى أفضل المستويات واستمرار الشراكة الاستراتيجية والإسلامي والعربي والخليجي المشترك والأهداف

### رئيس اتحاد الغرف؛ وزارة الصناعة وفرت بيئة أعمال محفزة لتمكين القطاع وتعزيز تنافسيته

•• أبوظبي - وأم:

أكد سعادة عبد الله محمد المزروعى رئيس اتحاد غرف التجارة والصناعة في الدولة ورئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي.. أن وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة استطاعت منذ تأسيسها في يوليو 2020، العمل على هبة بيئة أعمال محفزة لتمكين القطاع الصناعي في الدولة ودفع عجلة تطوره، وتعزيز تنافسيته ودعم نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة وإعطاء الأولوية للصناعات الوطنية وتشجيع دخولها إلى الأسواق العالمية.

وأضاف أن الوزارة حققت العديد من المكاسب والمنجزات من خلال دعمها لقطاع الصناعات المتقدمة والقائمة على تكنولوجيات الجيل الرابع والثورة الرقمية، وذلك سعياً لتحقيق استراتيجية "مشروع 300 مليار" والمتمثل في رفع مساهمة القطاع الصناعي في الناتج المحلي الإجمالي من 133 مليار درهم حالياً إلى 300 مليار درهم بحلول عام 2031. وأشار المزروعى إلى أن اتحاد غرف تجارة وصناعة الإمارات، يعد أحد الشركاء الاستراتيجيين لوزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، كما يحرص الاتحاد كل الحرص، للعمل ضمن منظومة متكاملة مع الجهات الأخرى من القطاعين العام والخاص، لدعم الخطط والاستراتيجيات التي تبناها الوزارة والناضية نحو دعم عملية تسريع التنمية الصناعية في الدولة، وللمساهمة الفاعلة في خلق اقتصاد متنوع مبني على المعرفة، ووصولاً إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي صناعياً، وبالتالي تحويل دولة الإمارات إلى مركز إقليمي وعالمي لصناعات المستقبل، وتحفيز الابتكار وتبني الأنظمة والحلول الصناعية، وتبسيط الضوء على دور مؤشر جاهزية الصناعات الذكية في تمكين تحول الصناعة الذي.

وقال "إننا نثمن جهود وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة لتطوير القطاع الصناعي في الدولة والدفع به نحو آفاق تنموية جديدة خلال الخمسين عام المقبلة، بما يلي طموحات القيادة الرشيدة وتوجهاتها الحكيمة، وسعياً إلى رفع القدرات التنافسية للقطاع الصناعي..". مشيراً إلى أن ذلك سهل استقطاب المزيد من الاستثمارات النوعية والذكية، ودعم ريادة الأعمال الوطنية، وخلق فرص العمل، واستقطاب المواهب والقوى البشرية، والارتقاء بالكوادر الوطنية، بما يسهم في تحقيق عوائد اقتصادية كبيرة للدولة، وزيادة القدرة التنافسية وتحفيز الابتكار والنمو الاقتصادي العربي والمستدام.

### مسؤولون: إنجازات وزارة الصناعة تعزز مسيرة الإمارات للخمسين

•• أبوظبي - وأم:

أكد مسؤولون أن إنجازات وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة خلال عام 2021 تعزز تحول دولة الإمارات إلى مركز عالمي للتنمية الصناعية 4.0 وتسهم في فتح آفاق تنموية جديدة بما يتماشى مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة بالعمل على تعزيز دور القطاع الصناعي في دعم مسيرة التنمية المستدامة من خلال بيئة جاذبة للاستثمارات ودعم التنوع الاقتصادي في الدولة. وأضاف أحمد محمد النقيب الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية والإنجازات النوعية التي حققتها وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة على مدار 2021 والناتج المميز للاستراتيجية الوطنية للصناعة والتكنولوجيا المتقدمة والتي يساهم المصرف في تمكينها انطلاقاً من دوره المحوري كمحرك مالي لها وشريك في تحقيق أهدافها تحت إشراف الوزارة. وقال النقيب إنه منذ اعتماد استراتيجيته الجديدة في أبريل 2021 أصبح مصرف الإمارات للتنمية معنياً بمباشرة وتمكين أجنحة التنوع الاقتصادي والتحول الصناعي لدولة الإمارات ومحركاً مالياً للاستراتيجية الوطنية للصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ويدعم بشكل تكاملي أهدافها بمضاهة مساهمة الصناعة في الناتج المحلي للدولة ودعم القطاع الخاص والشركات الصغيرة والمتوسطة وتعزيز تبني التكنولوجيا المتقدمة في مختلف مفاصل الصناعة الوطنية وعلى كافة مستويات سلاسل الإمداد والقيمة.

وأضاف النقيب إن المصرف يعمل من خلال محفظة تمويلية بقيمة 30 مليار درهم على مدار خمس سنوات مخصصة لدعم عدة قطاعات صناعية والإسهام في تمويل ودعم أكثر من 13,500 شركة صغيرة ومتوسطة وكبيرة، وخلق 25 ألف وظيفة مع التركيز على القطاعات ذات الأولوية في النظرة المستقبلية التي وضعتها القيادة الرشيدة للاقتصاد الوطني وفي مقدمتها قطاعات الصناعة والبنية التحتية والرعاية الصحية والأمن الغذائي والتكنولوجيا.

وأشار النقيب إلى دور المصرف في دعم استراتيجية الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة من خلال مبادراته التي أطلقتها ضمن مشاريع الخمسين بتوجيهات من مجلس إدارته برئاسة معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة رئيس مجلس إدارة مصرف الإمارات للتنمية.

وأضاف أن مصرف الإمارات للتنمية أطلق مبادرتين تمثلان تنفيذاً عملياً لهذا التوجه، وتقوم المبادرة الأولى على تخصيص 5 مليارات درهم لدعم مشاريع ريادة الأعمال والابتكار المملوكة من مواطنين إماراتيين. بينما تشمل المبادرة الثانية تخصيص 5 مليارات درهم أخرى لدفع عجلة التنمية الصناعية وتبني التكنولوجيا المتقدمة دعماً للتحول نحو نشر تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة.

ومن جهته قال عبد الناصر بن كلبان الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألنيوم إن تعاوننا مع وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة يأتي في إطار تحقيق أهدافنا المستقبلية الطموحة التي تساهم في الرحلة التطورية لشركتنا ووطننا. وأضاف أن الشركة انضمت في العام 2021 إلى برنامج "القيمة الوطنية المضافة" في خطوة إضافية لتعزيز مساهمتنا الاقتصادية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتسهم شركة الإمارات العالمية للألنيوم بنحو 1.4% في الاقتصاد المحلي، ونسعى لزيادة هذه المساهمة من خلال زيادة المشتريات المحلية للشركة، والمساعدة في تحقيق أهداف "مشروع 300 مليار".

وقال إننا نسعد بالانضمام إلى شبكة "رود الثورة الصناعية الرابعة 4.0"، ومشاركة خبراتنا مع الشركات الإماراتية الأخرى لرسم ملامح مستقبل إنتاج الألنيوم ومستقبل الصناعات المختلفة في دولتنا.

## التداولات العقارية تتجاوز 71 مليار درهم في 2021 في إمارة أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:

احتلت جزيرة السعديات المرتبة الثالثة بقيمة 2.5 مليار درهم، وجاء مشروع الجرف - حزام الغابات في المرتبة الرابعة بقيمة 1.1 مليار درهم، ومدينة خليفة في المرتبة الخامسة بقيمة 915 مليون درهم.

وأشار سعادة د. أيوب العيفي، المدير التنفيذي لقطاع العقارات في دائرة البلديات والنقل، إلى استمرار النمو المستدام في الأسواق العقارية في إمارة أبوظبي، وقال: "سجلت إمارة أبوظبي مؤشرات تداولات عقارية إيجابية خلال العام الماضي مما يعكس ثقة المستثمرين المتزايدة بقطاعنا العقاري، وتتطلع من خلال خططنا المستقبلية إلى توفير المزيد من الخدمات المميزة والمتكاملة، إضافة إلى توفير البيانات الدورية والمعلومات التي بلا شك ستعزز الثقة وترفع من جاذبية السوق العقاري في أبوظبي".

أعلنت دائرة البلديات والنقل أمم عن قيمة التداولات العقارية في إمارة أبوظبي خلال عام 2021، حيث سجلت إجمالي ما قيمته 71.5 مليار درهم للصفقات العقارية، تم تحقيقها من خلال 14,958 معاملة، وشملت تداولات وروهنات الأراضي والمباني والوحدات العقارية بمختلف أنواعها. وأظهرت نتائج مؤشرات التداولات العقارية الصادرة من الدائرة تسجيل القطاع العقاري بالإمارة 7,262 صفقة بيع وشراء لعقارات بما قيمته 18.2 مليار درهم، و7,696 معاملة رهن عقاري بقيمة 53.3 مليار درهم.

وتصدرت جزيرة ياس قائمة المناطق الأكثر تداولاً بقيمة 4.1 مليار درهم، تلتها جزيرة الريم في المرتبة الثانية بقيمة تداولات بلغت 3.2 مليار درهم



## أبوظبي للتنمية يبحث مع وفد اقتصادي غيني تعزيز التعاون المشترك

•• أبوظبي- وأم:

إشياء مركز التوزيع الوطني للكهرباء في كوناكري الذي يساهم في رفع كفاءة قطاع الطاقة في المناطق الريفية ودعم الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية فيها، كما وقع الصندوق أبوظبي للتنمية اتفاقية مع الحكومة الغينية لتمويل مشروع تطوير تقاطعات وطرق رئيسية في العاصمة كوناكري، بقيمة 95.5 مليون درهم.

مختلف الفرص الاستثمارية التي من شأنها أن تسهم في دعم مختلف القطاعات الحيوية ودفع عجلة التنمية الاقتصادية في غينيا. ويعود النشاط التنموي لصندوق أبوظبي للتنمية في غينيا إلى عام 1977، حيث مؤل الصندوق مشاريع تنموية بقيمة إجمالية تبلغ حوالي 441 مليون درهم، وعمل خلال تلك

العربية المتحدة ولصندوق أبوظبي للتنمية، ودورها في مواصلة تقديم الدعم للمشاريع التنموية للقطاعات ذات الأولوية في غينيا، مشيراً إلى الدور الريادي للصندوق في تمكين حكومات الدول النامية من تحقيق أجنحتها الإنمائية. وقال "نتطلع من خلال هذه الزيارة إلى تعزيز التعاون الاقتصادي مع صندوق أبوظبي للتنمية، وبحث

بحث سعادة محمد سيف السويدي، مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية مع وفد من حكومة جمهورية غينيا كوناكري برئاسة معالي اوسمان دومبوا، مستشار رئيس الجمهورية.. سبل تعزيز التعاون المشترك في مختلف المجالات، وخاصة في المجال الاقتصادي. جاء ذلك لدى لقائه معالي دومبوا والوفد المرافق في مقر الصندوق بحضور سعادة خليفة عبدالله القببسي، نائب مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية، وعدد من المسؤولين من الجانبين. ورحب السويدي بالوفد الغيني وأشاد بعمق العلاقات الاستراتيجية التي تجمع البلدين، مؤكداً أهمية هذه الزيارة لفتح المجال لتوسيع آفاق التعاون المستقبلي، ومناقشة الفرص التنموية المحتملة التي من شأنها دعم مسيرة التنمية المستدامة في غينيا وتحقيق النمو الاقتصادي في الدولة على المدى البعيد.

من جانبه، أصرب معالي اوسمان دومبوا عن تقديره لدولة الإمارات









# منوعات الفكر

29

من الطبيعي أن يواجه أي منا مشكلة الارتجاع الحمضي المزعج، على سبيل المثال أثناء التجشؤ العرضي أو بعد الإفراط بتناول الطعام. ولكن، عندما يحدث الارتجاع الحمضي بانتظام، فإن هذا قد يعني أن الشخص مصاب بداء الارتداد المعدي المريئي (GORD). وبغض النظر عما قد يكون التشخيص، فإنه غالباً ما تسوء الحالة بعد الأكل، حيث يمكن أن تحفز بعض الأطعمة والمشروبات ظهور الأعراض الرهيبة. وهنا يمكن التعرف على الأطعمة الستة التي يجب تجنبها للحد من ارتجاع الحمض أو تخفيف أعراضه.



يمكن أن تحفز ظهور الأعراض الرهيبة

## ستة أطعمة ومشروبات يجب تجنبها للتخلص من الارتجاع الحمضي المزعج



أيضا حمضية للغاية، وقد يكون هذا هو السبب في أنها تجعل ارتجاع الحمض أسوأ. وينطبق هذا على المنتجات الطازجة والمعلبة والمصارة وجميع المنتجات التي تحتوي على الطماطم، لذا احذر من الفاكهة إذا لاحظت تفاقم الأعراض بعد تناولها.

### عصير الحمضيات

تلاحظ مؤسسة Express Pharmacy أن عصائر الحمضيات، مثل عصير البرتقال وعصير الليمون وعصير الغريب فروت، يمكن أن تؤدي جميعها إلى ظهور أعراض حرقة المعدة والارتجاع الحمضي. وتشرح المؤسسة، عبر موقعها الإلكتروني: "وجدت دراسة كورية أن 67% من 382 يعانون من حرقة المعدة يعانون من أعراض أسوأ بعد شرب عصير الحمضيات". وربما تكمن المشكلة في حقيقة أن ثمار الحمضيات شديدة الحموضة وعندما تشربها يكون لديك الكثير من الأحماض في معدتك، ما يسبب أعراض حرقة المعدة والارتجاع الحمضي.



### مادة الكافيين

أثبتت الدراسات أن القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على مادة الكافيين (الشاي والقهوة وبعض مشروبات الطاقة) تسبب حرقة المعدة. وأوضحت مؤسسة Express Pharmacy: "وجدت إحدى الدراسات التي أجريت عام 1980 أنه، مثل الكحول والأطعمة الدهنية، يمكن للقهوة أن تترخي العضلة العاصرة للمريء السفلية وتزيد من احتمالية حدوث ارتجاع الحمض. وعندما يتعلق الأمر بشرب القهوة، فهذا يعتمد حقا على تجربتك الشخصية. وإذا وجدت أنه يمكنك الاستمتاع بالقهوة دون الشعور بالحموضة المعوية، فلا يوجد سبب لتجنبها".

الجبن، وخاصة الجبن الصلب مثل الشيدر - الكريمة، مثل كريمة حامضة وأيس كريم - بعض الوجبات الخفيفة اللذيذة، مثل مقرمشات الجبن وبعض الفشار - حلويات الشوكولاتة - البسكويت والكعك والمجنجات - زيت النخيل - زيت جوز الهند وكريم جوز الهند

### الأطعمة الغنية بالدهون

ثبت أن الأطعمة الغنية بالدهون تزيد من حدوث أعراض ارتجاع الحمض. وأوضحت مؤسسة Express Pharmacy: "يمكن للأطعمة الدهنية أن تترخي العضلة العاصرة للمريء السفلية، ما يسمح لحمض المعدة بالهرب من المعدة إلى المريء والتسبب في ارتداد الحمض. وعلاوة على ذلك، يمكن للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أن تشجع أيضا على إفراز هرمون كوليسيستوكينين (CCK). وقد ثبت أن هذا يريح العضلة العاصرة المريئية السفلية ويسبب ارتداد الحمض".

### الطماطم

تعد الطماطم المصدر الرئيسي للليكوبين المضاد للأكسدة، الذي يحتوي على عدد من الفوائد الصحية، مثل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ولكنه ليس جيدا للارتجاع الحمضي على ما يبدو. وقد تكون الفاكهة مليئة بفيتامين C واليوتاسيوم والعناصر الغذائية الأخرى ولكنها



## علامات رئيسية لسرطان الحلق يجب معرفتها من أجل تشخيص مبكر

وفي جميع الأحوال، يمكن أن تكون هذه الأعراض مرتبطة بحالة أقل خطورة مثل التهاب الحنجرة، لكن تشخيص الإصابة بالسرطان مبكرا يمنح المريض أفضل فرصة للتغلب عليه.

التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان  
التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان  
التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان

حلقك هي:  
تغيير في صوتك  
ألم أو صعوبة في البلع  
كتلة أو تورم في رقبتك  
سعال طويل الأمد أو ضيق في التنفس  
التهاب الحلق المستمر أو وجع الأذن  
صوت صفير عالي النبرة عند التنفس  
وإذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فحدد موعدا مع الطبيب العام لتحديد السبب الكامن وراءها.

الحنجرة؟  
العلامة الأكثر شيوعا لسرطان الحنجرة هي وجود ألم وصوت أجش لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع.  
وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إذا كان لديك صوت أجش لأكثر من ثلاثة أسابيع، فيجب أن تتصل بالطبيب العام.

تطلق تسمية سرطان الحلق على السرطانات التي تصيب الغدة الدرقية أو الحنجرة أو المريء أو القصبة الهوائية.  
لكن "سرطان الحلق" ليس تشخيصا بحد ذاته، لذلك لن تسمع طبيبا يستخدم هذه العبارة. ويمكن أن تؤثر أعراض السرطان على أجزاء مختلفة من الرقبة والرأس، لذا إذا ظهرت أي أعراض في هذه المنطقة، يجب زيارة الطبيب على الفور.



وإذا كنت قلقت بشأن الأعراض التي تؤثر على الحلق، فقد يقوم الطبيب بالتحقيق في ما إذا كنت تظهر علامات أخرى لسرطان الحنجرة.  
والحنجرة هي الاسم الصحيح لما يُعرف أكثر باسم صندوق الصوت الخاص، وتقع الحنجرة فوق القصبة الهوائية وأمام المريء.

ما هي العلامات المبكرة لسرطان





# منوعات الفجر

30

بالتعاون مع متحف اللوفر أبوظبي

## مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقدم ثلاثة عروض رقص فردية لأكاش أوديدرا

مركز الفنون يرسخ التزامه بفن الرقص كجزء أساسي من برامجه مع عروض أداء تنطلق للمرة الأولى في الإمارات من إبداع أشهر مصممي الرقصات عالمياً

•• أبو ظبي-الفجر:

كشف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن أمسية الرقص المعاصر تضم ثلاثة عروض فردية من أداء أكاش أوديدرا، يوم الأربعاء 23 فبراير عند الساعة 7:30 مساءً، في متحف اللوفر أبوظبي في إطار أمسيات "يعتنا" المجانية.

ويشارك في تصميم العروض التي تنطلق للمرة الأولى في الإمارات أشهر مصممي الرقصات العالميين، وهم أديتي مانغالاداس وراسل ماليفانت وسيدي العربي الشرفاوي، وتحمل العروض الثلاثة عناوين "الأصداء" و"الكوكبات" و"كات". ويستكشف كل عرض جماليات وحركات مختلفة بالاعتماد على خبرة أكاش في أنماط الرقص الهندي التقليدي ورقص الكانكا والبهاراتاناتيام، لإضفاء طابع مميز على الرقص المعاصر.

ويستضيف المتحف هذه الأمسية بالتعاون مع المنتدى البريطاني الإماراتي للتواصل المهني، وهو برنامج منح مسؤول من مكتب الشؤون الخارجية والكمونولث والتنمية في المملكة المتحدة، ويتم تقديم العروض بالاشتراك مع المجلس الثقافي البريطاني في الإمارات لتعزيز النشاط الدولي والتواصل والتبادل الإبداعي من خلال الفنون والثقافة.

وتعليقاً على الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "يعد أكاش أوديدرا من أوائل الفنانين الذين تلقوا الدعوة لتقديم عروضهم في مركز الفنون. وأصبح منذ ذلك

الحين إلى ضيف دائم، بما فيها مشاركته الأساسية في الدورة الأولى من عروض الأداء في جامعة نيويورك أبوظبي التي يتم تقديمها كجزء من الإقامة الفنية لكل فنان. وتمحورت تلك العروض حول الإبداع، حيث صمّم أوديدرا للمرة الأولى عالمياً عرض رقص جماعي بعنوان "#أنا" أكون بدون المشاركة فيه. وتعيد هذه الأمسية المرتقبة إلى المسرح ليقدّم ثلاثة عروض فردية تستعرض جمال أدائه الرشيق والمعم بالعواطف.

من جانبه، أوضح أوديدرا: "يسعدني الحصول على فرصة أخرى لاستكشاف طرق مبتكرة لتسليط الضوء على الرقص المعاصر في الإمارات العربية المتحدة، وأواصل اليوم التعلم والتطور إلى جانب جمهوري، بعد أن قدمت عروضاً مباشرة في مركز الفنون وعملت مع جامعة نيويورك أبوظبي في إقامة افتراضية. وأنا متحمس للعودة إلى أبوظبي بعد انتهاء فترة الحظر، لمشاركة الرقصات التي صممها لي كل من أديتي مانغالاداس وراسل ماليفانت وسيدي العربي الشرفاوي ليدفخوا بي إلى مساحات جديدة من الاستكشاف والأداء. كما أحت العمل في إطار يجمع بين التقاليد والفكر المعاصر والعفوية، وأتطلع إلى مشاركة هذا الشغف مع جمهور مركز الفنون في متحف اللوفر أبوظبي".

بدوره، قال ماثيو راباتييه، مدير متحف اللوفر أبوظبي: "يسر متحف اللوفر أبوظبي بالتعاون مجدداً مع جامعة نيويورك أبوظبي لإحياء أمسية من الرقص المعاصر كجزء من أمسيات "يعتنا". وتهدف هذه الفعالية

الخاصة إلى التوعية بفنون الأداء في المنطقة وتسلط الضوء عليها، ويسعدنا أن نكون جزءاً من هذه الجهود. كما تحظى الأمسية بالنمو والتطور المستمر للمشهد الثقافي في الإمارات، ما يؤكد دور متحف اللوفر أبوظبي كمنصة تجمع الناس من جميع الخلفيات وتعزّهم إلى أشكال الفنون المتنوعة للمجتمعات في هذه المنطقة".

ويرسّخ مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي التزامه بالرقص كجزء أساسي من برنامجه، حيث يتيح منصة مثالية يستعرض أوديدرا من خلالها براعته في الرقص وخبرته الطويلة لما يزيد عن عشر سنوات، بمساعدة أشهر مصممي الرقص المعاصر الذين يبتكرون العروض الثلاثة خصيصاً للفنان البريطاني الموهوب من أصل أسبوي.

ويجسد عرض "الأصداء" من تصميم أديتي مانغالاداس الأجراس في إشارة إلى الصدى والحركة التي توقف الحواس، وتعد الأجراس رفيقاً دائماً لكل راقص هندي تقليدي، لكنها تنفصل في العرض عن التقاليد والأعراف وتدعو إلى عيش اللحظة.

ويبتكر راسل ماليفانت عرض "كات" الثاني خلال الأمسية باستخدام عناصر مأثوفة لأكاش من خلال التركيز على خبرته في أنماط رقص الكانكا والبهاراتاناتيام، ليقدّم لوحة من الأضواء تركز على الحركة يعبر فيها عن رؤيته الخاصة في شكل الحركة وتدفعها. ويُعتبر "كات" نتيجة تعاون راسل مع مصمم الإضاءة مايكل هالز والممثل أندي كاوتن، الذي يتمتع معه بتاريخ إبداعي طويل.

أما عرض "الكوكبات" فهو من تصميم سيدي العربي الشرفاوي، ويأتي في ختام الأمسية ليغلب بتأثيرات الضوء والصوت في إشارة إلى البرق والرع، ويرسم مشهداً متغيراً للسماء مع إبهاتات للمسافات والقرب. ولطالما كان الشرفاوي معجباً بهذه المفاهيم، إذ يسعى إلى تسليط الضوء على أنماط مختلفة من الصوت ومصادر الضوء التي تتحد معاً لإنشاء كوكبة من النجوم تبقى ثابتة أو تتحرك في نطاقات جاذبية نجوم أخرى.

ويجسد أوديدرا هذا التصور من خلال حركاته التي تحاكي النجوم بتألقها وحيويتها. ولد أكاش أوديدرا في المملكة المتحدة وقدم ما يزيد عن 300 عرض كامل في 40 دولة، وتولى تصميم رقصات احتفالات البيوبيل الماسي للملكة وختام فعاليات أولمبياد لندن الثقافي. وتلقى أكاش مؤخراً تكريماً من الملكة

بقتلده وسام الإمبراطورية البريطانية في عام 2020 ليدخل قائمة الشرف للعام الجديد. وأصبح أوديدرا ضيفاً دائماً في مركز الفنون منذ انطلاق موسمه الأول، وقدم عرض تدمر 2.0 في عام 2016، وقدمت شركته العرض العالمي الأول "#أنا" أكون بتكليف مشترك من مركز الفنون في عام 2018، وأعيد تقديمهما في عروض الأداء عبر الإنترنت في نوفمبر 2020. كما قام أكاش بتدريس العديد من الفصول، من تقنيات الرقص إلى المحادثات حول التوعية بسمر القراءة والتنوع العصبي وصعوبات التعلم الأخرى

## مركز سالم بن حم الثقافي يعقد اجتماعه التأسيسي الأول

•• العين-الفجر

الروحية وسجاياه التي تشكل نسيجه المتماسك الذي تتجلى فيه المعاني السامية للتسامح المتجدد عبر حقب التاريخ المتعاقبة وشملت الأهداف:

المساهمة في تعزيز البناء التراثي الإماراتي والمحافظة على خصائصه ومرتكزاته الأصلية، المشاركة في إعلاء صروح الثقافة التي تشهدنا اليوم بلادنا الحبيبة، المساهمة في تأكيد أهمية توثيق مراحل التاريخ الإماراتي المعاصر وذاكرته المجتمعية من خلال رصد الذكريات والندكات التي تعد مصدراً أساسياً في كتابة التاريخ، المساهمة في إبراز مواهب الإبداع والابتكار في كافة المجالات ورعايتها، الشراكة الاجتماعية والثقافية مع المؤسسات المعنية في الدولة،

التأكيد على أهمية إعطاء الفعاليات الاجتماعية استحقاقها في ترسيخ قيم المجتمع الإماراتي وهويته الأصيلة، المساهمة في نشر ثقافة العمل التطوعي، المساهمة في كل ما يعزز الدعم بأشكاله وصوره المتعددة لذوي الهمم وإبراز قدراتهم وإستثمارها في كل ما يعزز مسيرة الوطن بعباء أبنائه جميعاً .

تبنى المركز لعدد من البرامج والأنشطة المختلفة والمتجددة، التي تسهم في إشراف القضايا والموضوعات المطروحة للحوار .

وخلال الاجتماع تحدث الشيخ مسلم بن حم العامري قائلاً: يأتي إنشاء مركز سالم بن حم الثقافي لدعم جهود قيادتنا الرشيدة في الحفاظ على التراث الوطني .

وتابع بن حم: ملف التراث المحلي شري بعناصره وتفاصيله سواء المادية منها أم المعنوية، وهنا تأتي أهمية عملية التوثيق لهذه العناصر، لكونها تشكل جزءاً من النسيج التراثي الوطني .

وشدد عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي على أهمية إبراز التراث الإماراتي الأصيل ليصبح جزءاً من الخطة الوطنية لحماية الهوية وتوثيق التراث بصيغ عملية منهجية تستثمر التكنولوجيا، وزيادة عدد المهرجانات والمسابقات التراثية .

وتم خلال الاجتماع صياغة أهداف المركز للمساهمة في تعزيز ركائز التراث الإماراتي الأصيل وبعاده الثقافية حاضراً ومستقبلاً، وتجسيد البناء الاجتماعي بكل قيمه

اجتمع مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي بحضور رئيس مجلس الإدارة الشيخ مسلم بن حم العامري واستعرض أعضاء المجلس في الاجتماع التأسيسي الأول المنعقد في مقر مركز سالم بن حم الثقافي الاستعدادات النهائية المتعلقة بافتتاح المركز الثقافي ومناقشة خطة الافتتاح وما تتضمنه من فقرات وفعاليات وتم مناقشة سبل تعزيز المركز الثقافي على الساحة المحلية بكونه أحد أبرز المراكز الثقافية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك بحضور أعضاء مجلس الإدارة الشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم العامري، الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، الشيخ أحمد بن مسلم بن حم العامري، الشيخ سالم بن مسلم بن حم العامري والأساتذة الدكتور علاء نورس .

واستمع الجميع في بداية الاجتماع لعرض موجز عن المركز، وأليات تطوير أعماله وأنشطته وبرامجه في المستقبل، بما يحقق تطعات المجتمع وذلك من خلال

خلال جلسة (أثر القراءة في بناء الذات)

## الأمين العام لمجمع اللغة العربية: نعيش في عصر لا مكان فيه لمن لا يقرأ ولا يبدع

•• الشارقة-الفجر:

أكد الدكتور محمد صافي المستغامي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، أن القراءة سلوك واع يبنى به العقل، وتبنى به القيم، ويحلق بالإنسان في أعلى مراتب العلوم والفنون، ووصف القراءة بأنها جسر التواصل مع الآخرين وفتح للشخصية وملجأ من ملامح وجه الإنسان، إذا تكلم أبان عن شخصيته التي تظهر من خلال كلماته.

جاء ذلك خلال جلسة "أثر القراءة في بناء الذات - استراتيجيات في تعزيز القراءة"، نظمتها "هيئة الشارقة للتعليم الخاص"، عبر تطبيق زووم، وأدارتها الخيرية التربوية رنا نزال، وتركزت حول أهمية القراءة في بناء الذات من خلال تعليم اللغة العربية للناطقين بها وبغيرها في المدارس

الخاصة.

وأشار الدكتور المستغامي إلى أن القراءة التي ننشدها هي التي تفتح آفاق المعرفة ونوافذ للاطلاع على الآخرين، واستشهد بما قاله الأديب الراحل عباس محمود العقاد: "لست أهوى القراءة لأكتب، وإنما أهوى القراءة لأن عني حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني لأكتب كل شيء، فأقرأ كتب الآخرين لأعيش حياتهم".

وعرض الدكتور المستغامي إحصاءات تشير إلى ضعف الإقبال على المطالعة في العالم العربي، وقال: "لست من المثانمين، ولكن لا ينبغي أن نغض الطرف عما نحن فيه وأن نكتم الداء، وكما قالت الحكمة القديمة من كتم داه قتلته، وقد تكون بعض الإحصاءات حول مؤشرات القراءة مبالغاً فيها، ولكن لا أحد يستطيع أن يقول إن القراءة في العالم العربي اليوم متميزة".

وأثنى الدكتور المستغامي على توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي أمر ببناء بيوت الشعر في الدول العربية، وأمر بالعناية بها لتصبح منابر للغة والأدب، حتى بلغت 12 بيتاً للشعر في العالم العربي، وهي مظاهرات لغوية علمية لنشر ثقافة القراءة والفكر والتأمل، كما نصح الأسر أن تنشئ في بيوتها مكتبات، لأن البيت الذي لا مكتبة فيه لا ينتظر منه الكثير ولن يتعلم فيه الأطفال حب القراءة. وقال الدكتور المستغامي: "بإستطاعة الأبناء تحفيز الأبناء للقراءة عندما يحدّثونهم عن سير العظماء، لأن القراءة تمثل تذكرة للتلاحق بركب الخالدين، والقراءة هي المفتاح الذي يفتح لك مستقبلًا مشرقًا، ولا بد من تغيير ذهنيات الناس من خلال المزيد من الاهتمام بثقافة القراءة".

وأكد: "نحن نعيش في عصر لا مكان فيه لمن لا يقرأ ولا يبدع، ولا يحلل ولا يبتكر، فلا بد أن تفتح لنفسك طريقاً بالقراءة، ولا بد أن تمتحن مهنة القراءة لأنها وسيلة من وسائل التغيير".

وأضاف: "لا بد أن يعتمد طالب العلم القراءة أسلوب حياة، لأن القراءة خيار وقرار وقرار.. فهي خيار لأنها أسلوب حياة، وهي قرار لأنه ليس من السهولة أن تمضي ساعات في القراءة، وهي قرار من الجهل ومن دركات التفكير الذي لا ينعف".

وختم بقوله: "يمكن أن نبني جيلاً يحسن إلى نفسه وإلى أمته بالقراءة، فكل أبنائنا أذكيا ونحن بحاجة إلى طرق مبتكرة تجعل طلابنا يقبلون على القراءة، وأرى أن إلزامية التعليم أمر عظيم وليس للطلاب ولا لأسرته حق في إخراج الطالب من المدرسة لأنه إذا خرج سيكون معول هدم للمجتمع".



الدكتور محمد صافي المستغامي

الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة

## منوعات

# العقل

31

تطلّ الإعلامية اللبنانية لى لوند في مسلسل (الزوجة الأولى) للمنتج مروان حداد في تجربة تمثيلية مهمة، ولكنها ليست الأولى.

لوند تتحدث عن مشاركتها في هذا العمل وتوقعاتها لمستقبلها المهني كممثلة في هذا الحوار:



كل شيء يتحقق في الوقت المناسب

## لى لوند: كنت أحلم بالسينما في عقلي الباطني وأعشق التمثيل

• شكّلت مشاركتك في مسلسل (الزوجة الأولى) تكريساً لدخولك مجال التمثيل، وهو الطريق الذي اختاره عدد كبير من المذيعات، ما أهمية هذه التجربة؟  
- دخولني المجال ليس جديداً، إذ سبق أن خضت هذه التجربة مع المخرج فيليب عرقنتجي، كما ظهرت في عمل مع كارول سماحة وشاركت في مسلسل المخرج نديم مهنا (بردانة أنا). وبالنسبة إلى المذيعات اللواتي اتجهن نحو التمثيل، فهناك أشخاص يتخصصون في مجال معين ولا يلبثون أن يبرعوا في مجال آخر.  
ولأن المذيعات معتادات على الكاميرا، فمن السهل عليها إلى حد ما الانتقال إلى مجال التمثيل. لكن هذا لا يعني أنها تصبح ممثلة فوراً، بل يجب أن تشغل على نفسها وأن يكون لديها مدرب يساعدها، خصوصاً إذا لم تكن متخصصة في المجال.

وبالنسبة إلى تجربتي، فلا يمكن تشبيهاها بتجارب المذيعات الأخريات، لأنهن لسن من جيلي. وعندما دخلت عالم التلفزيون عرض على المخرج الراحل ألبير كيلو مشروعاً تمثيلاً، لكنني اعتذرت، مع أنني كنت أحلم بالسينما في عقلي الباطني وأعشق التمثيل.  
وفي ذلك الوقت، كان عدد المذيعات قليلاً جداً، وكانت الإطالة على الشاشة كمذيعات أمراً مهماً جداً لأي شخص منا، خصوصاً أنني كنت أذيع باللغة الفرنسية وانتقلت إلى العربية في مرحلته لاحقة.

لا يمكن أن نبتدئ وأن نتساءل لماذا لم نتحدث الأمور من قبل، لأن كل شيء يتحقق في الوقت المناسب. وأنا أكمل ما كنت بدأت به، واتجاهي نحو التمثيل مرده إلى أنه عمل يستمر معنا حتى النهاية، ولأنني لا أستطيع البقاء من دون عمل.

• وما انطباع المخرج حول أدائك؟  
- يقول لي لو أنك لا تعطيني الأداء الذي أريده لكنك عاودت تصوير المشاهد إلى أن أحصل على النتيجة التي ترضيني، لكن الممثل يلقى بطبعه ويهمه أن يتأكد وأن يرى بعينه حتى لو رضي عليه كل الناس.

وكما كل الناس، اكتشف الحلقات عند عرضها، والأصدقاء كانت إيجابية، وهي كانت كذلك أيضاً من المنتج مروان حداد الذي قدم لي العرض والمخرج طوني عاد عند إجراء (الكاستينغ) والأستاذ طوني أشقر الذي أشرف على تدريبي كممثلة.

• هل تعتقدين أنك خاطرت لأنك اخترت تقديم دور مركب وأساسي في المسلسل من خلال تجسيد شخصية تعيش حالات مختلفة؟  
- لا أخاطر على الإطلاق، قرأت الدور جيداً واطلعت على الشخصية، ولو لم أشعر بأنني سأكون على قدر المسؤولية، لما قبلت بالعمل.

أملك خبرة عمرها 35 عاماً في العمل التلفزيوني ولا أريد أن أحرقها وأبدها، لمجرد المخاطرة

أو لإرضاء نزوة. عندما قبلت بالدور، تعاونت مع أنطوان أشقر لتدريبي، وهو أستاذ جامعي وأستاذ مسرح ومدرب أداء في أقوم بالمهمة على أكمل وجه. وحين قرأت النص، أعجبتني الشخصية كثيراً، وبصراحة أغرمت بشخصية (سونيا)، ولذلك وافقت على العرض.  
وبالنسبة إلى عمري، المخاطرة غير مسموحة، لكن من لا يخاطر لا يمكن أن يتقدم شرط أن يدرس خطواته جيداً وأن يكون على قدر المسؤولية، لتخفيف نسبة الخطر إلى أقصى حد ممكن.

• كيف تتحدثين عن شخصية (سونيا)؟  
- هي امرأة المفاجآت، الناس لا يعرفون سبب تصرفاتها، ومع تقدم الحلقات يكتشفون أن هناك أوجه عدة في شخصيتها، وتفتح أبوابها في أماكن معينة كي يكتشفوها ولكنهم لا يلبثون أن يتفهموا حالتها عندما يتعرفون على ظروفها وسيتعاطفون معها بعد كرههم لها.

• عادة يعرض مروان حداد عمله قبل الموسم الرمضاني ثم يكمله خلاله، لاستقطاب المشاهدين، فهل هذا الأمر سيتكرر أيضاً مع (الزوجة الأولى)؟  
- العمل من جزأين، أما بالنسبة إلى التفاصيل الأخرى فهي عند المنتج مروان حداد.

• وكيف تتوقعين أن تكون المنافسة الرمضانية في حال صحت هذه التوقعات؟  
- لا يمكن لأي منا أن يتابع جميع الأعمال الرمضانية.

في النهاية، كل عمل ينال نصيبه، وإذا تابع الناس مسلسلًا وتعلقوا به فسيكملون مشاهدته، وهذا ينسحب على (الزوجة الأولى) وأي عمل آخر.

• ويجب عدم إغفال أن عوامل المشاهدة يتحكم بها أيضاً الممثلون، ومعلوم أن ممثلي الصف الأول لديهم جمهور يتابع أعمالهم، من دون أن يعني ذلك أن هذا لوحده يشكل عنصراً كافياً لضمان النجاح الجماهيري الذي تتداخل لبلوغه مجموعة مقومات متكاملة.



## ركين سعد وهند عبد الحليم تنضمون لأسرة مسلسل "أزمة منتصف العمر"

الكاراتيه بأولبياد طوكيو الأخيرة، وشارك في بطولة العمل سارة عبد الرحمن وهلا السعيد.  
أما ركين سعد فكان آخر أعمالها فيلم "العارف" الذي تم عرضه في السينمات العام الماضي، من بطولة أحمد عز، أحمد فهمي، مصطفى خاطر، محمود حميدة، كارمن بصييص،  
أحمد خالد صالح، حازم إيهاب، وعدد من النجوم الذين يظهرون كضيوف شرف أبرزهم محمد ممدوح، وهو تأليف محمد سيد بشير وإخراج أحمد علاء الديب.

وركين سعد، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي، حول العلاقات العاطفية حول ريهام عبد الغفور التي دور ربة منزل متزوجة من رشدي الشامي ولديه ابنة وهي رنا رئيس التي تنشأ بينها وبين كريم فهمي قصة حب.  
يذكر أن هند عبد الحليم قدمت مؤخراً بطولة حكاية "نقلها ذهب" من الموسم الثاني لمسلسل "إلا أنا" الذي تم عرضه على قناة dmc  
وجسدت دور البطلة فريال أشرف التي حصدت الميدالية الذهبية لوزن أكثر من 61 كجم سيدات في منافسات

انضمت الفنانتان هند عبد الحليم، والأردنية ركين سعد إلى أسرة مسلسل "أزمة منتصف العمر" المكون من 15 حلقة والمقرر انطلاق تصويره يوم غد السبت في العاصمة اللبنانية بيروت، للعرض في شهر رمضان المقبل، حيث سافر معظم فريق العمل إلى لبنان لوضع اللمسات الأخيرة قبل بدء التصوير.  
مسلسل "أزمة منتصف العمر" تأليف أحمد عادل وإخراج كريم العدل، وبطولة ريهام عبد الغفور، كريم فهمي، عمر السعيد، رنا رئيس، رشدي الشامي، وهند عبد الحليم.



## هاجر الشرنوبلي: هذا سر مشاركتي في "جزيرة غمام"



تشارك الفنانة هاجر الشرنوبلي، في بطولة مسلسل "جزيرة غمام" مع طارق لطفي ومي عز الدين وقنحي عبدالوهاب، أحمد أمين، تأليف عبدالرحيم كمال، وإخراج حسين المنياوي، ومن المقرر عرضه خلال موسم رمضان القادم.

وقالت "هاجر" في تصريح خاص لـ "وشوشة" إنها ستبدأ تصوير مشاهدتها في العمل خلال الأسبوع الجاري، وأنها تحمست للمشاركة بسبب اختلافه على كل المستويات من حيث الموضوع وطبيعة الشخصيات، مؤكدة أنه لم يقدم عمل مثله في الدراما المصرية من قبل، كما أنها سبق وتعاونت مع المخرج حسين المنياوي في أعمال سابقة واستمعت بالتعاون معه لذلك لم تتردد في تكرار التجربة.

ويشار إلى أنه يعرض حالياً لـ هاجر الشرنوبلي مسلسل "نقل عام" الذي تشارك فيه مع محمود حميدة، سوس بدر، سميرة أيوب، أحمد بدير، دينا، ميرهان حسين، محمد محمود عبد العزيز، محسن محيي الدين، إيمان أيوب، عابد عناني، نهلة سلامة، هايدي رفعت، نور خالد النبوي، هاجر الشرنوبلي، أميرة أديب، محمد الصاوي، وهو من تأليف وليد خيرى وإخراج عادل أديب.

# الفكر

## الموز الفاكهة الأكثر إشعاعا وفقا لخبراء



تحدث العالمان من جامعة بكين للملاحة الجوية والفضائية، جيان ساوتيان ولياو جيه، في مقال أن الموز يشكل خطرا معينا، ولو ضئيلا، على الصحة، بسبب العنصر المشع الذي يحتويه. وأشار الباحثان إلى أن هذه الثمار تحتوي، بالإضافة إلى البوتاسيوم المعتاد غير الضار، تحتوي أيضا على البوتاسيوم-40 وهو مصدر للإشعاع المؤين الذي يؤثر سلبا على الصحة. ومع ذلك تعتبر كمية هذه المادة في الموز صغيرة، وقال العالمان: "إن جرعة الإشعاع المتلقاة من تناول موزة واحدة تبلغ حوالي 0.0778 ميكروسيفرت، وهذه الكمية صغيرة للغاية. بالمقارنة

## نقص حاد في فيتامين (د) يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات!

يحدث سرطان البروستات في غدة صغيرة على شكل حبة الجوز، ويمكن أن يتطور ببطء، ولا يظهر أي علامات لسنوات عديدة، وفقا لتقرير NHS. ويمكن أن تزيد بعض المخاطر من احتمالية الإصابة بهذه الحالة، نقص فيتامين (د) واحد منها. ويساعد فيتامين (د) في أداء وظائف مختلفة في أجسامنا، بدءا من نظام المناعة لدينا إلى صحة العظام والعضلات. وتوضح NHS أن هذا الفيتامين يساعد على تنظيم الكالسيوم والفسفات في أجسامنا - العناصر الغذائية الأساسية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان. ويسبب الدور الحيوي لفيتامين (د) الذي يساهم في استقلاب العظام، يمكن أن يؤدي نقصه إلى حدوث تشوهات وألم. ويصرف النظر عن مشاكل العظام، فإن المرض الأكثر خطورة المرتبط بنقص فيتامين (د) هو سرطان البروستات، وفقا لتقرير "كليفلاند كلينك".

ووجدت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة Clinical Cancer Research، أن نقص فيتامين (د) عامل خطر للإصابة بسرطان البروستات، واكتشف الدليل أن الرجال الأمريكيين من أصل إفريقي الذين يعانون من هذا النقص معرضون بشكل أكبر للإصابة بهذا النوع من السرطان. ووجد الباحثون أيضا أن "الشكل العدواني" لسرطان البروستات يرتبط بنقص فيتامين (د).

وهذا الخطر لا يؤثر فقط على الأمريكيين من أصل إفريقي ولكن أيضا على الأمريكيين الأوروبيين. ونظرت الدراسة في أكثر من 600 رجل من جميع أنحاء شيكاغو لديهم مستويات أعلى من PSA، وهو مستضد خاص بالبروستات يستخدم للكشف عن سرطان البروستات. وفحص جميع المشاركين أيضا بحثا عن نقص فيتامين (د). وكشفت النتائج أن الرجال الأمريكيين من أصل إفريقي لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستات بنسبة 2.43 مرة، وعندما يتعلق الأمر باحتمالية الإصابة بنوع عدواني من هذا السرطان، كان لدى الأمريكيين الأوروبيين مخاطر أعلى بمقدار 3.66 مرة، بينما كان لدى الأمريكيين من أصل إفريقي مخاطر أعلى بمقدار 4.89 مرة.

- كيف يمكن معرفة ما إذا كنت أعاني من نقص فيتامين (د)؟  
لا تكون العلامات واضحة دائما عند البالغين، ولكن هناك بعض الأعراض المحتملة وتشمل:

- التعب.
- آلام العظام.
- ضعف العضلات أو تقلصات العضلات.
- تغيرات في المزاج والاكتئاب.

وتقول NHS إن الجرعة اليومية الموصى بها هي 10 ميكروغرامات من فيتامين (د) في اليوم. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول الكميات الغذائية أو تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين، بدءا من الأسماك الزيتية وصفار البيض إلى الأطعمة المدعمة.



طالبات يرتدين أزياء رسمية أثناء مشاركتهن في احتفالات تأسيس جامعة ناراثيوث راجاناجاريندرا في مقاطعة ناراثيوث جنوب تايواند - ا ف ب

## قرأت لك

الشاي الأخضر والسمنة

كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الانتهايات في الأمعاء. وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزنا أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي. وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة)، أكثر من تلك التي تناولت نظاما غذائيا بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلا على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة. وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضا من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

## سؤال وجواب

• من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات اللاتينية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491 .

• من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟  
-هو بيردو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى تويج عن عمر 16 عاما.

• من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟  
- هو الضرد روزبرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراف التي تشييع بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزبرغ عام 6491

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن ناتج مجموع كل الأرقام من 1 إلى 100 على التوالي (1+2+3+... ) هو 5050.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة. هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن نبات النرجس يقتل أعداءه فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.
- هل تعلم ان شعب الباكاء؟ شعب من الأقزام يعيش في غابات الكامبيرون.
- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.

## قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امنيته تتحقق بمولود ذكر يرت مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يلغها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان أن يخلعها من رقبته الأمير الصغير الا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والمملكة بالأمير الصغير تسلت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سرايب القصر بدون أن يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر وقام الملك الدنيا وقعداها بحثا عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذ المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبديل فرحتها إلى عذاب فسرفت الصغير واختمت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركه كثيرا يلهاو كيفما شاء وربما اصابه مكروه فتتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تلخع السلسلة الذهبية من رقبته فتركها وهي تتعشم ان يكبر فتخفقه فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتش شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمذد صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيما جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعا متجولا فأخذ يذهب هنا وهناك لبييع بضائعه وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترن من بضائعه الجميله وهناك في الشرفة كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي انعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفة وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهورة به فأنتبهت على ملامح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدفق النظر في الفتى عندما دخل الملك عليهم وقال: مانا تتعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفة فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحدق به وفجأة لح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندھشا خائفا وفي الشرفة مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتا، انظري ابنتا الملكة انه ابنتا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال اليسها منذ كنت رضيعا ولم تستطيع امي فتحها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا، وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتا، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيدا إلى مملكته ومعه ولي عهده تعيش المملكة في سعادة.

