

ص 22

رومانيا تحتفل بيوها الوطني
في إكسبو 2020 دبي



ص 31

بشرى:

لا أحب التركيز
في فكرة المنافسة



8 طرق بسيطة يمكن اتباعها
لتقوية جهاز المناعة بسهولة

ص 29

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

نيسان تطلق الموديل الجديد
من سيارتها الكهربائية

أطلقت شركة نيسان الموديل الجديد من أيقونتها الكهربائية "ليف Leaf". وأوضحت الشركة اليابانية أن سيارتها الجديدة حصلت على جنوط جديدة من معدن خفيف قياس 16، و17 بوصة وذات سطح أسود أملس، وتمتاز بطابع رياضي فخم. وسعت الشركة باقة الطلاء ليشمل 6 طلاءات أحادية اللون و5 طلاءات ثنائية اللون، فيما لم تطرأ تغييرات على باقة المحركات، حيث تعتمد السيارة على سواعد محرك كهربائي بقوة 110 كيلووات، تتضافر جهوده مع بطارية سعة 39 كيلووات ساعة، أو محرك كهربائي بقوة 160 كيلووات مع بطارية سعة 59 كيلووات ساعة.

لعبة تطرح في الأسواق
لحبي الإثارة والغموض

الاستوائية ويستهلك حول العالم ويحظى بشعبية كبيرة بين الكبار والصغار. وحرصاً على وصوله للمستهلك بلونه الأصفر، يجمع الموز عندما يكون أخضراً، وعند التخزين يبدأ لونه بالتغير إلى اللون الأصفر مع الحفاظ على القيم الغذائية التي يحتويها- يختلف الموز عن باقي الفاكهة ويستمر بالنضج بعيداً عن الأشجار- وبعد أيام قليلة أيضاً، ينضج أكثر مما يعطيه تلك البقع الداكنة، حيث يكون في أعلى مستويات الفائدة. وهذا يعني أن هذه الفاكهة اللذيذة لم تسد ومن الممكن تناولها، أو خبزها، أو إضافتها إلى العصائر دون قلق. تشير البقع الداكنة على قشرة الموز إلى مستوى نضوجها، وذلك لأن الموز عند نضوجه ينتج مادة تعرف بـ "Tumor Necrosis Factor" TNF، وتعني عامل النخر الورمي، التي عرفت بفائدتها في مكافحة السرطان عبر مكافحة الخلايا غير الطبيعية. إذ تحفز هذه المادة على إنتاج كريات الدم البيضاء التي تساعد في التغلب على العديد من المشاكل الصحية، مع الانتباه إلى أن نسبة السكر في الموز الناضج أكثر من العادي مما يؤثر على نسبة السكر في الدم. وذلك بحسب ما نشره موقع "أنديرغراوند هيك ريبورتر" الأمريكي.

فوائد صحية ونفسية عدة

لتناول الموز كل يوم!

أظهرت دراسة أن كل ألماني يأكل في المتوسط ما يقارب 16.3 كيلوغراماً من الموز في العام. وهناك عدة فوائد لهذه الفاكهة اللذيذة ليس فقط على الجسم، بل وعلى الحالة المزاجية.



بشكل أبطأ ولكن على مدار فترة زمنية أطول من الموز الناضج. ويقول موقع "برلينر كورير" الألماني إنه يفضل تخزين الموز في مكان مشمس وداخن. ولتجنب تكون البقع السوداء عليه يفضل تعليقه. وبعد تفسيره وقبل تناوله ينصح بغسل اليدين جيداً للتخلص من المبيدات ومضادات العفن التي يعالج بها الموز لمنع تفسه أثناء النقل وقبل وصوله للمستهلك.

للموز بقع داكنة فوائد قد لا تخطر على بالك هل تساءلت يوماً عن سبب تشكل البقع الداكنة على قشرة الموز؟ أم ببساطة افترضت كمعظم الأشخاص أن هذه البقع ما هي إلا عفن يقودك إلى التخلص من الموز خوفاً من المرض. لهذا الموز فوائد جمة بعضها بقي من مرض فتاك. على الرغم من الفوائد الكثيرة والمتعددة للموز واحتوائه على كميات غنية ومختلفة من الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم، غير أن بعض الأشخاص يقومون برميها عند ظهور بقع داكنة على قشرته، لا اعتقادهم بأنها قد أصبحت عفن، غير أن هذه الفكرة خاطئة كلياً. إذ ثبت علمياً أن وجود البقع الداكنة يدل على أن الموز ناضج جداً، وملئ بالعناصر الغذائية، كما أنها بمثابة دليل على وجود مضادات أكسدة إضافية في الموز تعمل على مكافحة السرطان. لذا، لا حاجة لرمي الموز المنقط بعد الآن.

لماذا يكتسب الموز هذه النقاط السوداء؟

من المعروف أن الموز فاكهة استوائية، حيث ينمو في المناطق

التخلص من آلام البطن وارتفاع ضغط الدم يساعد الموز في عملية الهضم. ويرجع ذلك للأساس إلى محتواه من المغنيسيوم والبوتاسيوم. الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز أو التمر يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم. كما يوضح البروفيسور فيليبس محفوظ، طبيب القلب في مستشفى جامعة سارلاند في الألمانية. ويحتوي الموز أيضاً على فيتامين "ب6". ويمكن أن يساعد الموز أيضاً في تخفيف آلام المعدة، لاحتوائه على الكثير من النشا. يخلف الموز ببطانة المعدة المثبهة كطبقة واقية، الأمر الذي يريح الجهاز الهضمي.

تحسين الحالة المزاجية

وبحسب موقع "برلينر كورير" الألماني، يحتاج كثير من الناس إلى هرمونات السعادة في أشهر الشتاء المظلمة أكثر من بقية العام. ونحصل عليها عادة من الشوكولاتة. بيد أن للموز تأثير مماثل. كما أن 30 دقيقة فقط في الهواء الطلق يمكن أن ترفع الحالة المزاجية وتحفز عملية التمثيل الغذائي، كما توضح أخصائية التغذية، ديورا غرونبيرغ.

مانح سريع للطاقة

يوفر مزيج الفركتوز والألياف للجسم طاقة بسرعة. يأكل الكثيرون الموز بغية الحصول على الطاقة بسرعة، في العمل أو أثناء ممارسة الرياضة. وكلما كان الموز أكثر نضوجاً تكون النتيجة أفضل. يوضح أنتي غال من الجمعية الألمانية للتغذية "أنه إذا كان الموز ليس ناضجاً بما فيه الكفاية، فإنه يحتوي على كمية أكبر من النشا، الذي يتحلل بنضوج الموز. ويحتوي الموز غير الناضج على كربوهيدرات أكثر تعقيداً وسكراً أقل نقاءً. ونتيجة لذلك، يوفر الموز الأقل نضجاً الطاقة

جهاز صغير مجهول يكتشف مشاكل القلب

طور الباحثون جهازاً صغيراً يشبه لوح الصابون يوضع على الجسم لقراءة مجموعة متنوعة من إشارات الجسم الحيوية. الجهاز قادر على أخذ قياسات تخطيط القلب الكهربائي وقياسات صوت القلب للكشف عن مجموعة متنوعة من اضطرابات القلب. وكانت أجهزة تتبع اللياقة البدنية موجودة منذ سنوات. وبدأت الساعات الذكية بدورها في قياس ومراقبة مجموعة متنوعة من العلامات الحيوية، بما في ذلك معدل ضربات القلب ومستويات الأكسجين في الدم أو حتى إيقاعات القلب.

ويحجم العديد من المرضى عن مراجعة الطبيب بسبب التكاليف والإجراءات غير المريحة التي يطغى عليها الأمر، وإذا كانت هناك طريقة مريحة وسهلة لتتبع صحتهم في المنزل، فمن المحتمل أن لا يمانع الكثير من المرضى ذلك. وهذا هو بالضبط نوع الموقف الذي تم تصميم "ساعة الطبيب الفائقة" من أجله. وربما يكون وصف الجهاز بأنه ساعة طبية أمر محير بعض الشيء، لأنها لا تشبه الأداة الطبية الشهيرة، وهذا مقصود بسبب الحواجز العاطفية والنفسية التي قد تأتي مع رؤية ساعة الطبيب التقليدية. بالإضافة إلى ذلك، لا يوجد سوى عدد قليل من الأشياء التي يمكنك القيام بها باستخدام ساعة الطبيب وحدها، وتتطلب معظم استخداماتها الأخرى أدوات أخرى، مثل جهاز ضغط الدم. ويهدف تصميم الجهاز إلى منح المرضى مزيداً من الشعور بالراحة، ويساعد بالتأكيد على التخلص من بعض التردد والخوف لدى الأشخاص الذين يخجلون من إجراء الفحوصات، على الرغم من أن الجهاز القابل للارتداء ربما لا يزال أكثر ملاءمة مقارنة بشيء يجب عليك الاستلقاء لاستخدامه، بحسب موقع يانكو ديزاين.

حيلة بسيطة للحصول على جلدة دجاج مقرمشة

كشف طاه شهير على تيك توك عن حيلة بسيطة تساعد في الحصول على جلدة مقرمشة في كل مرة تطهو فيها الدجاج. ونشر محمد ياسين المقيم في شيكاغو مقطع فيديو على تيك توك لمشاركة طريقته الذكية لطبخ جلد الدجاج، وسرعان ما انتشرت حيلته على مواقع التواصل الاجتماعي مع عدد كبير من الإعجابات والتعليقات. ولست بحاجة إلى أي مكونات فاخرة أو تقنيات لهذه الحيلة، وهي طريقة بسيطة وتستغرق ثوان للحصول على جلدة دجاج مقرمشة تماماً كما تحبها. ويملك محمد 104 آلاف متابع على تيك توك، وينشر بانتظام مقاطع فيديو لوصفاته، إلى جانب نصائح وحيل الطبخ، والفيديو الأكثر شعبية حتى الآن هو حيلة جلد الدجاج، والذي أوضح فيه أن كل ما تحتاجه هو شيء واحد بسيط لضمان الحصول على جلدة مقرمشة، وهذا الشيء هو... الماء المغلي. وقال محمد "الماء المغلي يشد جلد الدجاج ويجعله مقرمشاً بعد طهيه. وفي الفيديو نرى محمد يصب الماء المغلي على أفخاذ الدجاج قبل أن يضعها في الفرن. ووفقاً لمحمد، فإن القيام بذلك سيضمن عدم حصولك على جلدة جافة ومبللة مرة أخرى، وبدلاً من ذلك، ستحصل على جلدة مقرمشة مثالية، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

يتخلص من الأكرزيميا بعلاج ياباني تقليدي

نجح شاب أسترالي كان يعاني من حالة جلدية خارجة عن السيطرة، بتسريع عملية شفائه باستخدام علاج طبيعي ياباني غير معروف. عانى جوردان هيندي، من شمال نيو ساوث ويلز، من الأكرزيميا لمدة عشرين عاماً، وبعد أن ينس من جميع العلاجات التقليدية، تحول إلى علاج ياباني، ليشهد تحسناً ملحوظاً في حالته خلال شهرين فقط. وقال جوردان إنه قرر التوقف عن استخدام كريم السيترويد الموصى به من قبل طبيبه لبدء العلاج الياباني الذي يهدف إلى تجديد البشرة عن طريق تحفيزها والامتناع عن استخدام أي مرطب أو منشط، إضافة إلى التقليل من تناول الماء. وعلق جوردان على حالته قائلاً: "لا أصدق مدى تحسن بشرتي. لقد كان التحسن سريعاً ومدهشاً. خلال فترة قصيرة من الزمن، أصبحت بشرتي أفضل بكثير". وأضاف: "كان علي تجنب التعرض للشمس أثناء فترة العلاج، وكنت أرثدي باستمرار ملابس ذات أكمام طويلة. قبل بدء العلاج، كان وضع الأكرزيميا لدي يزداد سوءاً، وكان نمط حياتي يزداد صعوبة".

تيك توك تتيح فيديوهات
10 دقائق

ستتيح شبكة تيك توك الاجتماعية مستخدميها نشر مقاطع فيديو تصل مدتها إلى عشر دقائق بدلاً من الحد الأقصى الحالي البالغ ثلاث دقائق. وتهدف من هذه المبادرة إلى تسجيل نقطة جديدة على منافستها الرئيسية يوتيوب. ويأتي هذا القرار الذي أورد عدد من وسائل الإعلام الأمريكية وأكدته لوكالة فرانس برس الناطق باسم تيك توك بعد أقل من ثمانية أشهر على زيادة الدمة القصوى من دقيقة واحدة إلى ثلاث. وأمل الناطق باسم الشركة التابعة لجموعة "بايت دانس" الصينية "في أن توفر هذه الخطوة المزيد من الفرص" لمنتجي المحتوى على الشبكة في كل أنحاء العالم. ومن شأن هذا التغيير أن يمكن تيك توك المتخصصة أصلاً في مقاطع الفيديو القصيرة، لا بل القصيرة جداً إذ أن الكثير منها لا يزال يقل عن دقيقة، من اقتحام المجال الخاص بشبكة يوتيوب التي تشكل مرجعاً في ما يتعلق بمحتويات الفيديو التي ينتجها المستخدمون مباشرة. وفي آذار/مارس الفائت، سعت يوتيوب هي الأخرى إلى منافسة تيك توك على ملعبها من خلال إطلاق "يوتيوب شورتس" التي تتيح تسجيل مقاطع فيديو تصل مدتها إلى 60 ثانية. كذلك دخلت استغرام التابعة لجموعة ميتا (فيسبوك سابقاً) على خط مقاطع الفيديو القصيرة من خلال تطبيق "ريلز" الذي أطلقته في آب-أغسطس 2020 لتمكين مستخدميها أيضاً من تسجيل مقاطع فيديو.

الألم المزمن علامة
على متلازمة غامضة

قالت الجمعية الألمانية لطب الألم إن الفيبروميالغيا Fibromyalgia أو "متلازمة الألم العضلي الليفي المتفشي" حالة مرضية تتميز بانتشار ألم مزمن في أماكن بالجسم دون سبب واضح أو تغيرات ظاهرة للعيان. وأوضحت الجمعية أن أسباب هذه الإصابة مجهولة ويرجع الأطباء أنها اختلال في معالجة الألم في الجسم بسبب العوامل الوراثية أو التغيرات الطارئة على الألياف العصبية أو الصدمات النفسية. وأضافت الجمعية أن لها أعراض جسدية تتمثل في آلام العضلات، والمفاصل، والأوتار، والصداع، وآلام في المعدة، والإعياء، وصعوبة في التنفس، وأعراض نفسية مثل اضطرابات النوم، وصعوبة التركيز، وتقلب المزاج، والقلق والاكتئاب. ورغم أنها بلا علاج، لكن يمكن تخفيف متاعبها بعلاج يشمل العلاج الدوائي بمضادات الاكتئاب ومضادات الاختلاج، والعلاجات الطبيعية والنفسية.



عالم صيني يطرح إمكانية
التعايش مع كوفيد

أكد عالم صيني بارز أن بإمكان بلاده التخلي عن استراتيجيتها القائمة على "صفر إصابات كوفيد" في المستقبل القريب والتعايش مع الفيروس، في مؤشر محتمل على أن القيادة الشيوعية تعيد النظر في نهجها المتشدد. وياتت الدولة حيث اكتشف الفيروس أول مرة عام 2019 من بين أقر دول العالم التي ما تزال تتبع استراتيجية "صفر إصابات كوفيد"، إذ تستجيب لأي مجموعات إصابات مهما كانت صغيرة بفرص تدابير إغلاق بينما أوقفت السفر الدولي بمعظمه. لكن الإنهك الذي يشعر به السكان جراء تعطيل الحياة اليومية ومكافحة هونغ كونغ لاحتواء تفشي أوميكرون أثار تساؤلات بشأن مدى إمكانية الإبقاء على استراتيجية الصين هذه. وكتب جينغ غوانغ في منشور على وسائل التواصل الاجتماعي الاثنين أن استراتيجية الصين ضد كوفيد "لا يمكن أن تبقى من دون تغيير إلى الأبد" وهدف البشرية على الأمد الطويل التعايش مع الفيروس في ظل معدلات وفيات وإصابات يمكن تحملها.



منوعات الفكر 22

تضم ثالث أكبر غابة مطيرة في العالم

بابوا غينيا الجديدة تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

العالم التي تعيش وتعمل معا في قرية واحدة". وأعقب الخطاب حفل راقص مع الموسيقى والحركات الحيوية، وارتدت الفرقة أثناء العرض ملابس مزخرفة وملونة وخرجت بمظهر ملفت للنظر شمل كل شيء، من الجوهرة وطلاء الجسم إلى الريش وأغطية الرأس. ويظهر جناح بابوا غينيا الجديدة في إكسبو 2020 دبي أهمية العيش في توازن مع البيئة، وهو أمر بالغ الأهمية بالنسبة لبلد يتمتع بأكبر تنوع حيوي في العالم وثالث أكبر غابة مطيرة بعد غابات الأمازون والكونغو. كما أن بابوا غينيا الجديدة غنية بالأراضي الزراعية والموارد المعدنية والبيوتكنولوجية والسلع القابلة للتصدير، مثل القهوة والشوكولاتة والكاكاو والفانيليا. يتفاجأ الزوار عندما يعلمون أن بابوا غينيا الجديدة، البالغ تعداد سكانها 8.5 مليون نسمة، تضم ألف قبيلة مختلفة ويتحدث أهلها أكثر من 850 لغة.

الثقافة والتنوع الحيوي، لدى بابوا غينيا الجديدة ثالث أكبر غابة مطيرة في العالم. لا تساهم الغابات المطيرة في صحة الرئتين في العالم فحسب، بل تساهم أيضا في جدول الأعمال العالمي بشأن تغير المناخ؛ تلك الغابات المطيرة بحاجة إلى الحماية، وستحتاج بابوا غينيا الجديدة إلى المجتمع الدولي، بما في ذلك الشراكات الثنائية مع الدول المتشابهة في التفكير معنا، وذلك للمساعدة في الحفاظ على هذا الأصل الدولي العظيم من خلال شراكة طويلة الأجل".

وتابع: "الطريقة الشاملة التي تم بها تنظيم إكسبو 2020 دبي منحت الدول المشاركة الفرصة للمشاركة في المحادثات الثقافية والتجارية والاستثمارية، التي لديها القدرة على تقريب العالم من بعضه البعض. في الواقع، ستسجل تجربة إكسبو 2020 دبي في التاريخ، باعتبارها واحدة من التجارب المتكررة لدول



علاقاتنا باستمرار".

وقال معالي سام باسيل: "إلى جانب الثراء



وتتطلع الإمارات إلى تكتيف جهود التعاون المشترك في هذه المجالات، إلى جانب توطيد

الجديدة لاعبا مهما في تعزيز الحفاظ على البيئة، والتصدي لظاهرة التغير المناخي؛

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

احتفلت بابوا غينيا الجديدة بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي بعروض تقليدية جسدت التنوع الثقافي في البلاد. واستقبل معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، معالي سام باسيل، نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير النقل في دولة بابوا غينيا الجديدة، في حفل أقيم في ساحة الوصل.

وقال معالي الشيخ نهيان: "من خلال مشاركتها في إكسبو 2020 دبي، تسلطت بابوا غينيا الجديدة الضوء على إمكاناتها الاقتصادية، إلى جانب إنجازاتها في مجال التنمية المستدامة وما تزخر به من ثقافة ثرية، وتنوع قبائلها".

أضاف معاليه: "لطالما اعتبرت بابوا غينيا



رومانيا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

صنع هدايا تذكارية صغيرة باستخدام النسيج الخشبي. يقع جناح رومانيا في منطقة الاستدامة، وهو يحمل شعار "الطبيعة الجديدة" ليستكشف التوازن الدقيق بين الطبيعة والتكنولوجيا. وفي ضوء احتضان رومانيا 2,000 يتوقع تضم حوالي 60 الملة من احتياطات المياه المعدنية في أوروبا، يتبع الجناح للزوار الاطلاع على أكثر مياه البلاد نقاء، فضلا عن أخذ العينات ومقارنة عشرة أنواع من الماء الغني بالمعادن بما في ذلك أصناف الذهب والفضة.

وإنتاجات الكربون، وإعادة تدوير نفايات الإنتاج ودمج مبادئ الاقتصاد الدائري. تخللت الاحتفال عروض قدمتها الفرقة الشعبية الشهيرة "سيندرول-جوني سيبولوي"، التي استعرضت كنوز الفولكلور الروماني الغني والمركب، مبررة عن شخصية شعبها وحيويته وحرصه وحكمته وحسه الفكاهي. وعلى هامش الاحتفال باليوم الوطني، أقيمت ورش عمل لاستعراض تراث المنسوجات والملابس والجلود الغني والتنوع في البلاد، كما ساعد طلاب من جامعة ترانسيلفانيا - براشوف، الزوار في

أكبر. وأود التأكيد على التزام رومانيا بمواصلة تعزيز تعاوننا الثنائي وتنوعه ليشمل مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك". وأضاف سعادته: "شعارنا الرئيسي هو الطبيعة الجديدة، وذلك لأن رومانيا تعتقد أن التحدي الأكبر الذي تواجهه البشرية حاليا يتمثل في علاقتها بالطبيعة. لذلك، نجد أن مفهوم الطبيعة الجديدة هو استجابة ضرورية لإيجاد توازن جديد في محاولتنا لضمان مستقبل للبشرية، بالتركيز على سبل تقليل الأضرار التي تلحق بالبيئة، وتقليل استهلاك الطاقة

المباشر، والسياحة، وتمكين الشركات الصغيرة والمتوسطة من النمو في أسواق المنطقة والعالم من خلال الابتكار". وقال سعادة السفير أدريان ميشلارو: "بالنسبة لرومانيا، يمثل إكسبو 2020 دبي فرصة رائعة للتفاعل مع ملايين الأشخاص وإبراز تقاليدنا وثقافتنا ومناظرنا الطبيعية الجميلة، فضلا عن إبداعاتنا وابتكاراتنا التي تهدف إلى تحسين حياة الناس والمساهمة في مجتمع أفضل. إنها أيضا فرصة جيدة جدا لتطوير العلاقات الرومانية الإماراتية بشكل

مشاركة رومانيا تحت شعار "الطبيعة الجديدة" الحاجة إلى توطيد العلاقة بين الناس والطبيعة، في ضوء تسارع وتيرة نمو التصنيع، وتسلط الضوء أيضا على الفرص المتاحة في مجالات السياحة والتقنية المستدامة والزراعة". وأضاف: "نعزز بعلاقاتنا مع رومانيا، التي توطدت على مر السنين ونمت بشكل ملحوظ على كافة الأصعدة؛ ونحرص دائما على توسيع إطار تعاوننا في مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك، ومنها الاستثمار الأجنبي

•• دبي - الفجر
احتفلت رومانيا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، بـ منصة الأمم في ساحة الوصل. وكان سعادة نجيب العملي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، في استقبال سعادة أدريان ميشلارو، سفير رومانيا لدى الإمارات، حيث أقيمت مراسم التسمية بعزف النشيد الوطني ورفع العلم لكل من البلدين.

وفي كلمته، قال سعادة نجيب العملي: "تبرز

الفرقة الشعبية الرومانية تنثر البهجة بين جمهور مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي



من الجمهور. وقد وظف أفراد الفرقة بفضائل عالية الموسيقى المناسبة من الأهم الإيقاعية لتجسير الهوية بين ثقافات الشعوب والتعبير عن تطلعات وآمال البشرية بالحب والسلام. وتميزت الفرقة بأدائها المتناغم والمتسجم، والروح الفنية التي وامت بين أدائها الموسيقي والراقص. وظهر أعضاء الفرقة بالأزياء التقليدية والشعبية الشهيرة في رومانيا؛ ونجحوا في تقديم مجموعة متنوعة من روائع الموسيقى السيمفونية، مثل موسيقى الرايسودي الرومانية لجورج اينيسكو. جدير بالذكر أن الفرقة الرومانية الشعبية تعد من أقدم فرق الرقص الشعبية في رومانيا؛ وقد تمكنت خلال مشاركتها الفنى الطويل، الممتد منذ نحو 75 عاما، من حصد 200 جائزة دولية ومحلية، وتقديم ما يزيد على 4500 عرض في عدد كبير من دول العالم.

•• دبي - الفجر
وسط موجات من التصفيق الحار، استقبل جمهور مسرح دبي ميلينيوم أعضاء الفرقة الشعبية الرومانية الراقصة، التي أحييت حفلا ضمن فعاليات إكسبو 2020 دبي الفنية والثقافية.

وعرضت الفرقة الرومانية، الحائزة جوائز سيندرول-جوني سيبولوي، لوحات فنية من التراث الشعبي الروماني، صممها مديرة الفرقة سلفيا ماركيا، وجسدت في مجملها العادات والتقاليد المتنوعة في الأعراس والمناسبات. أيضا، قدم أعضاء الفرقة مجموعة متنوعة من الفترات الموسيقية الجماعية والمنفردة بإيقاعات متناعمة مع الموسيقى وحركات اليديين والقدمين، وسط تفاعل كبير وتصفيق متواصل

إكسبو 2020 دبي يعقد فعالية خاصة في اليوم العالمي للحياة البرية

من الأنواع المعرضة للخطر بسبب انخفاض معدل تولدها وفقدان الموائل، من الانقراض الوشيك. دُمج موضوع الاستدامة، وصبته واحدا من موضوعات إكسبو 2020 الفرعية الثالثة، في جميع فعاليات الحدث العالمي، الذي يتمتع بسجل قوي في حماية التنوع الحيوي داخل وحول الموقع، وسيتم في هذه الفعالية مناقشة التدابير التي اتخذت، إلى جانب كيفية استمرار هذا الإرث بعد انتهاء إكسبو 2020 دبي في 31 مارس.

الحفاظ على المها العربي، وأكسل موريشلاغر، رئيس الفريق المتخصص في النقل للحفاظ التابع للاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة، ودورين روينسون، رئيسة قسم التنوع البيولوجي والأراضي، الرئيس السابق للحياة البرية، برنامج الأمم المتحدة للبيئة؛ وجون إيوين، كبير الباحثين في جمعية علم الحيوان في لندن. كما ستعرض ميلاني ميسا بلاس، مديرة مشروع "غارديانز أوف ذا كينغ فيشر" حُماة طائر الرفراف، وابنها نابو، مبادرات شعبية حافظت على طائر الرفراف في غوام، وهو

وتدعو وسائل الإعلام لحضور فعالية "العيش في ونام مع الطبيعة واستعادة الأنواع الرئيسية لاستعادة النظام البيئي"، التي تُعقد بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة للبيئة ووزارة التغير المناخي والبيئة - الإمارات العربية المتحدة، في الفترة من 13:00-15:16 بتوقيت دولة الإمارات في مدرج تيزرا.

ومن بين المتحدثين معالي مريم بنت محمد سعيد حازب المهيري، وزيرة التغير المناخي والبيئة في دولة الإمارات العربية المتحدة؛ ومحمد علي سعد، طبيب بيطري وممثل برامج

•• دبي - الفجر
يحتفل إكسبو 2020 دبي، يوم الثالث من مارس المقبل، باليوم العالمي للحياة البرية، من خلال فعالية خاصة تضم كبار مناصري الحفاظ على البيئة والعلماء والناشطين من جميع أنحاء العالم، لتسلط الضوء على الجهود المبذولة محليا وإقليميا ودوليا للحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض وحمايتها وإنقاذها، وتحفيز اتخاذ إجراءات مماثلة على الصعيد العالمي.



المدرسة الرقمية تنجح في استقطاب 10000 آلاف طالب منذ انطلاقتها

•• دبي - الفجر

أعلن جناح دبي العطاء في إكسبو 2020 دبي نجاح المدرسة الرقمية، أول مدرسة عربية متكاملة لتوفير التعليم الرقمي والهجين بطريقة ذكية ومرنة، والتي تستهدف الفئات المجتمعية الأكثر هشاشة والمناطق الأقل حظاً في المجتمعات العربية والعالم، في استقطاب 10 آلاف طالب وطالبة منذ انطلاقتها في نوفمبر 2020.

وقال معالي عمر بن سلطان العلماء، وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد، خلال مؤتمر صحفي في الجناح: "يسعدني جداً أننا هنا اليوم للاحتفال بهذه المناسبة العظيمة: إطلاق المدرسة الرقمية، وهي مبادرة إنسانية خلّاقة لا مثيل لها، ستغير مستقبل التعليم على مستوى العالم".

وأضاف معاليه: "في الوقت الذي مرّ فيه العالم بواحد من أصعب الأزمات والتحديات الكبيرة التي فرضها، تمكنت دولة الإمارات العربية المتحدة من الانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم الرقمي، وهو ما أثمر أيضاً صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" للتغيير في العمل



على مبادرة لتوفير منصة رقمية تعليمية متقدمة، باستخدام حلول التكنولوجيا الذكية، خاصة في المجتمعات النامية ومخيمات اللجوء والنزوح والمناطق الأقل حظاً في مختلف دول العالم". وقالت سعادة هدى الهاشمي، مساعد وزير شؤون مجلس الوزراء للشؤون الاستراتيجية، نائب رئيس

منوعات الفكر

23



أشياء يجب رؤيتها في إكسبو 2020 دبي قبل ختام فعاليات نهاية الشهر الجاري

•• دبي - الفجر

استقطب إكسبو 2020 دبي ملايين الزوار من أنحاء العالم للاستمتاع بتجربة لا تتكرر إلا مرة واحدة في العمر، وذلك منذ أن فتح أبوابه للجمهور يوم 1 أكتوبر 2021، لكن هل رأيتم كل شيء؟ فيما يلي نستعرض بعضاً من أبرز الأشياء التي يجب عليكم رؤيتها، إذا لم تكونوا قد فعلتم، قبل أن يُغلق إكسبو 2020 دبي أبوابه يوم 31 مارس 2022.

تايبوت فرعونى

عند زيارتك الجناح المصري في إكسبو 2020 دبي، ستتمكن من مشاهدة تايبوت أشري، وهو تايبوت الكاهن بسماتيك الذي تم اكتشافه مؤخراً في منطقة سقارة الأثرية في محافظة الجيزة بمصر. يعود تاريخ هذا التايبوت الخشبي إلى الأسرة السادسة والعشرين في مصر، ولا يزال يحتفظ بألوانه الساحرة وكتابات المصرية القديمة. كما ستجد أيضاً خمسة مستنسخات تمثل أربعة نماذج من كنوز الملك توت عنخ آمون ونموذجاً لتمثال للأله ماعت، والتي تم تصنيعها بمصنع كنوز للمستنسخات الأثرية.

لوسي في جناح الإيبويبا

الجناح الإيبويبا به 40% من هيكل عظمي للحفريات لوسي المعروفة، والذي تم اكتشافه في هادار بإيبويبا في 24 نوفمبر 1974، ووفقاً لتأشורת جيوغرافيك، فإن عمر لوسي يبلغ حوالي 3.2 مليون سنة وكان ارتفاعها 3.5 قدم فقط، وكان لديها ذراعان قويان وأصابع طويلة منحنية يعتقد علماء الأحافير أنها سمحت لها بتسلق الأشجار.

صخرة من القمر

يضم جناح الولايات المتحدة قطعة من القمر، جمعها رائد الفضاء جاك سميث في عام 1972 بالقرب من موقع هبوط الوحدة القمرية في أبولو 17، وهي واحدة من أكبر العينات التي جلبت من القمر؛ يبلغ عمر الحجر حوالي 3.75 مليار سنة، ويقول العلماء إنه أقدم من 99.99% من جميع الصخور السطحية للأرض. تم استخدام عينة المعرض في العديد من التجارب العلمية، بما في ذلك علم الصخور التجريبي، والخصائص الفيزيائية، والخصائص المغناطيسية؛ ويبقى جزء كبير من الصخرة متاحاً لإجراء دراسات إضافية. تتم دراسة العينات القمرية، لأن القيام بذلك يسمح للعلماء بفهم كيف نشأت الأرض وكيف يمكن أن تكون الحياة على هذا الكوكب قد بدأت.

لوحة جدارية لسقف كنيسة سيستين لمايكل أنجلو

يضم جناح الكرسي الرسولي نسخة من أحد أشهر الأعمال الفنية لمايكل أنجلو من كنيسة سيستين التابعة للمقر الرسمي للبابا داخل القصر الرسولي في مدينة الفاتيكان.

الكرة المستخدمة في أول كأس عالم

يقدم جناح أوروغواي أول دولة في العالم تقوّم بالنسخة الأولى لكأس العالم 1930، فرصة غنية لعشاق كرة القدم، حيث تستعرض أوروغواي من خلال جناحها تفاصيل قصة البطولة الأولى والكرة المستخدمة في تلك البطولة، وكيف تمكنت من إحراز لقبها، حيث تعدّ إرثاً لا يتجزأ من تاريخ الدولة. ويعرض الجناح القصص التاريخية لمنتخب «لاسيستي»، إلى جوار القصص الحالي الذي يترديده في تصفيات كأس العالم 2022، وكذلك إحدى أقدم كرات القدم في التاريخ، كما أنّ الجناح يقدم فرصة للزوار لركل الكرة افتراضياً والاستمتاع بتسجيل الأهداف من خلال شاشة عملاقة. تستمر فعاليات إكسبو 2020 دبي حتى 31 مارس 2022، ويدعو الحدث الزوار من أنحاء العالم إلى المشاركة في صنع عالم جديد في احتفال بإبداع البشر وابتكاراتهم وتقديمهم وثقافتهم على مدار ستة أشهر.

إكسبو 2020 دبي يكافئ زواره بجواز سفر خاص بعد الحصول على 100 ختم من الأجنحة

•• دبي - الفجر

يزداد التشويق في إكسبو 2020 دبي خلال شهره الأخير، عبر تقديم هدية مميزة لزوار الحدث الدولي المخلصين، وهي جواز سفر أبيض، يعتبر إصداراً خاصاً لكل من حصل على 100 أو أكثر من الأختام المرتبطة بزيارة الأجنحة المتنوعة، ويوفر جواز السفر الأبيض المميز ابتداءً من 1 مارس حتى ختام إكسبو 2020 دبي، حيث يقدم الزوار جواز سفرهم الأصفر الحالي، وفيه ما لا يقل عن 100 ختم، في أي مركز من مراكز خدمة الزوار، ويحصلون على هذا التذكّار الفريد مجاناً، وذلك تقديراً من إكسبو 2020 دبي لولائهم الكبير. ويحتوي كل جناح من أجنحة إكسبو 2020 دبي، والتي يزيد عددها عن 200 جناح على ختم يقدمه للزوار، مع توافر بعض الأختام الخاصة في مواقع أخرى بأرجاء الحدث الدولي. وقد نالت القدرة على جمع الأختام شعبية كبيرة بين الزوار، حيث يُعد جواز السفر الأصفر الخاص بإكسبو 2020 دبي السلعة الأكثر مبيعاً في موقع الحدث الدولي. ولن تقتصر المكافآت المنوطة لعشاق إكسبو 2020 على ذلك، حيث يحتوي جواز السفر الأبيض ختماً تذكاريًا خاصاً به، ما يدل على حصول حامله على 100 ختم حتى الآن، بالإضافة إلى ختم في جواز السفر الأصفر الأصلي للإشارة إلى حصول حامله على جواز السفر الأبيض، ما يجعل الحصول على جواز السفر الأبيض إنجازاً حصرياً يرغب الزوار في تحقيقه.



جناح المرأة يستضيف خبراء عالميين لإرشاد أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة

•• دبي - الفجر

فرع، شريك في ومضة كابيتال؛ عند الحديث عن التمويل، لا بد أن تترك سيدات الأعمال في العالم العربي، نوعية الأعمال التي تستحوذ على اهتمام المستثمرين". وتابع: "نحن لن نفهم عمك أكثر منك، لكن العلاقة بيننا هي علاقة طردية، فأنا أرى من خلال عملي آلاف خطط العمل، وأعلم الكثير من رواد الأعمال الذين يطرقون أبوابنا، وهم يستفيدون من رؤيتنا ومصادر التحسين التي نشاركها معهم، ومازلت أريد أن أضع الناس كالقوة المطفئة والركيزة الأولى فمعا نستطيع". وحول أهمية الاستفادة من الشبكات الرقمية، قال سلينيا بيبر، المدير العام في شركة "جو دادي مينتا": "نحن نعقد مناقرات حول نوم منصات الأعمال في مصر والسعودية ودولة الإمارات، لدراسة التأثير الذي تركته جائحة كوفيد-19 - على عالم الأعمال، حيث شهدنا على تسارع الرقمنة، وأصبحت الأعمال والاجتماعات تدار عبر شبكة الإنترنت، وبغيت واحدة من كل شركتين في دولة الإمارات طريقة عملها في الفترة السابقة، ونسبة أقل قليلاً في مصر والسعودية". وأضافت:

جناح المرأة يستضيف خبراء عالميين لإرشاد أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة. فرج، شريك في ومضة كابيتال؛ عند الحديث عن التمويل، لا بد أن تترك سيدات الأعمال في العالم العربي، نوعية الأعمال التي تستحوذ على اهتمام المستثمرين". وتابع: "نحن لن نفهم عمك أكثر منك، لكن العلاقة بيننا هي علاقة طردية، فأنا أرى من خلال عملي آلاف خطط العمل، وأعلم الكثير من رواد الأعمال الذين يطرقون أبوابنا، وهم يستفيدون من رؤيتنا ومصادر التحسين التي نشاركها معهم، ومازلت أريد أن أضع الناس كالقوة المطفئة والركيزة الأولى فمعا نستطيع". وحول أهمية الاستفادة من الشبكات الرقمية، قال سلينيا بيبر، المدير العام في شركة "جو دادي مينتا": "نحن نعقد مناقرات حول نوم منصات الأعمال في مصر والسعودية ودولة الإمارات، لدراسة التأثير الذي تركته جائحة كوفيد-19 - على عالم الأعمال، حيث شهدنا على تسارع الرقمنة، وأصبحت الأعمال والاجتماعات تدار عبر شبكة الإنترنت، وبغيت واحدة من كل شركتين في دولة الإمارات طريقة عملها في الفترة السابقة، ونسبة أقل قليلاً في مصر والسعودية". وأضافت:

زيادة مطردة في أعداد الزيارات..

أجنحة الدول المشاركة في إكسبو 2020 دبي تمدد ساعات عملها في شهر مارس

•• دبي - الفجر

بلغ إجمالي عدد زيارات إكسبو 2020 دبي، حتى يوم 28 فبراير 15,995,423 زيارة، فيما أوصت لجنة تسيير إكسبو 2020 دبي، المكونة من مجموعة من المفوضين العاملين للدول المشاركة، بتمديد ساعات عمل الأجنحة حتى الساعة 11 ليلاً بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، لإتاحة المزيد من الوقت للزوار للاستمتاع بالفعاليات وأماكن الجذب العديدة في أرجاء الموقع خلال الشهر الأخير من انعقاد الحدث الدولي.

وساهم انعقاد أسبوع الغذاء والزراعة وسبل العيش، وعودة الزيارات المدرسية، في زيادة أعداد الزوار، وفي تدفق السائحين الدوليين، الذين استجابوا لشعار "لا تفوتوا آخر فرصة"، مدركين محدودية الوقت المتاح أمامهم لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من هذه التجربة الاستثنائية، في ظل تقييد 30 يوماً فقط على اختتام فعاليات الحدث الدولي. ونتيجة لذلك، كانت نصف الزيارات في شهر فبراير زيارات متكررة، وجذب الشهر قبل الأخير من إكسبو 2020 دبي رقماً قياسياً من الزيارات بلغ 4.4 مليون زيارة، وهو أعلى رقم للزيارات شهرياً منذ انطلاقتها في الحدث الدولي في الأول من أكتوبر 2021.

وأطلق إكسبو 2020 دبي "جواز السفر الأبيض"، وهو إصدار خاص يمثل رسالة شكر للزوار الذين لديهم 100 ختم أو أكثر على صفحات جوازات سفرهم الصفرية، وهو ما يمثل سبباً آخر يدفع الضيوف لاستكشاف أكبر عدد ممكن من الأجنحة التي يزيد عددها على 200 جناح قبل اختتام فعاليات الحدث الدولي في الحادي والثلاثين من مارس الجاري.

ومن بين الأزمات الجديدة في موقع إكسبو 2020 دبي، الدائم التطور، كل من ساحة إكسبو الرياضية، التي استضافت منافسات ماراثونية رائعة لرياضة الـ "مواي تاي" (الملاكمة التايلاندية) امتدت ثمان ساعات، وشهدت الساحة سلسلة من المباريات الاستعراضية لطبلي التنس المميزين جون ماكنرو وكارولين فونزياكي، أمنت مشجعيهما. أيضاً هناك ساحة مركز دبي للمعارض، التي أطلقت نادي إكسبو للكوميديا، واستقبلت نجم بوليوود سلمان خان في حفل غنائي خاص ضمن "إعادة إطلاق جولة دا-بانغ". وتحت سماء تألقت بنجومها، أبهرت فرقة "كولديلاي" (عالمة الترفيه الجماهير في ساحة الوصل، بالإضافة إلى آلاف المشجعين الآخرين الذين شاهدوا الحفل في أرجاء الموقع، أو عبر الإنترنت،



أحبته المغنية الفلبينية، موريا ديلا توري، في أجواء نابضة بالحب ضمن احتفالات يوم الحب في إكسبو، حيث أمنت جمهور منصة اليوبيل بمجموعة من أفضل أغانيها. وقالت معالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي، المدير العام لإكسبو 2020 دبي: "نجاح أول إكسبو دولي يُقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، في إعادة الأمل إلى المجتمع العالمي، وساعد في تجديد الالتزام تجاه موضوعات الحدث الدولي المتمثلة في الفرص والتنقل والاستدامة. ووسط نجاح إكسبو 2020 دبي في تنظيم أكثر من 28,000 فعالية على مدار الأشهر الخمسة الماضية، فقد حققنا أكثر مما حلمنا بتحقيقه، لكن لا يزال في جعبة إكسبو 2020 دبي المزيد، ونحث الزوار على اغتنام هذه الفرصة الفريدة والاستفادة منها لمشاهدة كل شيء يقدمه إكسبو 2020 دبي عن كثب، قبل إسدال الستار على فعاليات الحدث الدولي الأكبر على الإطلاق. وكان من بين المتحدثين الرئيسيين في إكسبو 2020 دبي خلال شهر فبراير، معالي إدموند بارلتيك، وزير السياحة في جامايكا والرئيس المشارك لمركز مرونة السياحة العالمية وإدارة الأزمات، الذي دشّن "اليوم العالمي لرونة السياحة" الأول من نوعه في إكسبو 2020 دبي، بهدف مساعدة قطاع السياحة للاستعداد على نحو أفضل للمرحلة المستقبلية القادمة، بالإضافة إلى إعادة الدكتور بينوا تيري، مدير الصندوق الدولي للتنمية

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS
70533 Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
Advertisement
Invitation No. 1 / 2022/318 - Partial Civil

Government of Ras Al Khaimah Courts Department
70392 Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
NOTARIZED NOTICE BY PUBLICATION
NO 2858/2022

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS
70533 Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
Appellate court
Notice of Publication Notice (Appeal)

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS
70530 Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
Dubai Court of First Instance
Judgment Notification by Publication

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

United Arab Emirates Ministry of Justice
70522 Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
Public Notice Memorandum
Issued from Sharjah Federal Court, Civil Court of First Instance

Notice of Change of Name of a Free Zone Limited Liability Company
Date 2/ 3/ 2022 Issue No : 13482
To whom it may concern

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

محاكم دبي محكمة الاستئناف
70197 العدد ١٣٤٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢
إعلان بالنشر

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
70197 العدد ١٣٤٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢
إعلان بالنشر

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
70545 العدد ١٣٤٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢
إعلان بالنشر

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
70197 العدد ١٣٤٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢
إعلان بالنشر

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر عن التجديد

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الأربعاء ٢ مارس ٢٠٢٢ العدد ١٣٤٨٢
نموذج إعلان النشر



العقار

دو هواوي تتعاونان لتطوير حلول رقمية جديدة

•• دبي - وأم:

أبرمت دو التابعة لشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة أمس على هامش فعاليات المؤتمر العالمي للاتصالات المتنقلة مذكرة تفاهم جديدة مع شركة هواوي المزود الرائد عالمياً بحلول البنية التحتية لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات تستهدف بناء وتطوير تطبيقات وحالات استخدام جديدة مدعومة بشبكة الجيل الخامس وتقنيات الحوسبة الحدودية متعددة الوصول لدعم العديد من قطاعات الأعمال والمجالات في دولة الإمارات بما في ذلك التعليم والقطاعات الصناعية والمجالات ذات الصلة بالإنترنت والترفيه وتجارة التجزئة وغيرها. وستوفر هواوي في إطار هذه الشراكة حلاً متطوراً للحوسبة الحدودية متعددة الوصول من فئة "أشيك وأبداً" مصمماً لتحسين مستوى كفاءة العمليات في المواقع على أطراف الشبكة لتكون قريبة من المشترك. وستعمل دو على تطوير حالات استخدام جديدة تستند إلى تقنيات الجيل الخامس والحوسبة الحدودية متعددة الوصول لتعزيز كفاءة التطبيقات الصناعية بينما ستوفر هواوي من جهتها منصة خاصة بتقنيات الحوسبة الحدودية متعددة الوصول. كما ستعمل دو أيضاً على التعاون مع شركات محلية لبناء واختبار حالات استخدام تجارية جديدة مدعومة بتقنيات الجيل الخامس والحوسبة الحدودية متعددة الوصول وذلك بالتعاون مع هواوي التي ستوفر بدورها التقنيات الشبكية اللازمة والدعم التكنولوجي لتمكين حالات الاستخدام المتطورة لعملاء دو من المؤسسات. وقال سليم البلوشي الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في دو "يهدف من خلال مذكرة التفاهم الجديدة مع هواوي إلى تعزيز أوجه التعاون فيما بيننا لتسريع وتيرة الابتكار وتسخير الإمكانيات التي تتمتع بها التقنيات الناشئة والحديثة.

بهدف استقطاب شركات الذكاء الاصطناعي والمبرمجين من جميع أنحاء العالم مركز دبي المالي العالمي ومكتب الذكاء الاصطناعي يطلقان رخصة الذكاء الاصطناعي والبرمجة

•• دبي- الفجر:

أعلن مركز دبي المالي العالمي، المركز المالي الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، عن إطلاق رخصة فريدة من نوعها للشركات العاملة في مجال الذكاء الاصطناعي والمبرمجين بالتعاون مع مكتب الذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي دولة الإمارات. وتهدف الرخصة الجديدة الأولى من نوعها في دولة الإمارات، إلى المساهمة في تنفيذ محاور وأهداف استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031، التي تهدف إلى تعزيز سمعة دولة الإمارات في هذا المجال عبر استقطاب الشركات المتخصصة في الذكاء الاصطناعي والمبرمجين من جميع أنحاء العالم. وستتمكن الشركات الحاصلة على الرخصة من العمل ضمن بيئة محفزة في "إنوفيشن هب" التابع لمركز دبي المالي العالمي، والذي يشكل أكبر تجمع لشركات التكنولوجيا المالية والابتكار في المنطقة. ويحتضن أكثر من 500 شركة متخصصة بمجال التكنولوجيا والابتكار تتراوح بين شركات ناشئة وأخرى من بين أبرز الشركات العالمية الكبرى في هذا المجال - أي ما يشكل نسبة تتجاوز 60% من إجمالي عدد شركات التكنولوجيا المالية في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي. علاوة على ذلك، توفر الرخصة فرصة للحصول على تأشيرات الإقامة الذهبية للموظفين العاملين في تلك الشركات.

وقال وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد: إن دعم عمليات التحول الرقمي من خلال تطوير الأنشطة الرقمية وتقديم الحلول المبتكرة يسهم في تحسين أداء الحكومات والارتقاء بحياة المجتمعات، مشيراً إلى أن إطلاق رخصة الذكاء الاصطناعي والبرمجة يعزز مساعي الدولة لتصبح وجهة عالمية رائدة لقطاعات المستقبل من خلال تبني التقنيات المتقدمة وتحفيز الابتكار في مختلف المجالات، ومشيداً بمبادرة مركز دبي المالي العالمي التي تفتح آفاقاً جديدة للشركات العالمية الرائدة التي تتطلع إلى تعزيز أعمالها في مختلف مجالات الذكاء الاصطناعي.

أطلقت مبادرة «سلسلة وفود كبار الرؤساء التنفيذيين» لتوفير خدمات لوفود من كبار الشخصيات

غرفة دبي العالمية تنسق 200 اجتماع استثماري لبعثة تضم 25 شركة مدرجة ببورصة تل أبيب

•• دبي - الفجر:

أعلنت غرفة دبي العالمية، إحدى الغرف الثلاث التي تعمل تحت مظلة غرف دبي، عن تنسيق أكثر من 200 اجتماع ثنائي بين مستثمرين من الإمارات وإسرائيل وذلك مع انطلاق فعاليات "بي-إسرائيل: تعزيز الروابط الاقتصادية" التي تضم وفداً زائراً مكوناً من 50 ممثلاً لأكثر من 25 شركة إسرائيلية مدرجة في بورصة تل أبيب. وتعتبر زيارة البعثة التجارية الرفيعة المستوى، التي تنظم خلال الفترة 28 فبراير- 3 مارس 2022، نتاج تعاون وثيق بين غرفة دبي العالمية وسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في إسرائيل وبورصة تل أبيب، وتندرج ضمن مبادرة "سلسلة وفود كبار الرؤساء التنفيذيين" التي أطلقتها غرفة دبي العالمية لتعريف كبار المستثمرين من أعضاء الوفود الزائرة بالشاهد الاستثماري بالإمارة، وتسهيل لقاءات الأعمال بين الوفود الزائرة مستثمرين في الإمارة. وتهدف الزيارة إلى تسليط الضوء على الإمكانيات الهائلة لتعزيز التعاون بين مجتمع الأعمال في الإمارات وإسرائيل، وإبراز أهمية العلاقات الثنائية وترسيخها في مجالات متنوعة تحقق الفائدة للجانبين، وترتقي بالشركات الاقتصادية إلى مستويات أفضل. وتقود غرفة دبي العالمية جهود توفير خدمات



تعزيز دبي افتتحها على الأسواق العالمية، وتتطلع لبناء مستقبل مشرق للخمسين عاماً المقبلة، وأكد سعادته إن الغرفة تتطلع لاستقطاب شركات إسرائيلية رائدة مشاركة بالبعثة وتحفيزها على الإدراج في سوق دبي المالي، لافتاً إلى أن دبي تشكل وجهة مثالية للاستثمارات الإسرائيلية، ومركزاً عالمياً في عالم المال والأعمال، مثنياً على الدور الذي لعبته سفارة دولة الإمارات في إسرائيل والتسهيلات التي وفرتها لإنجاح البعثة وتحفيزها لأهدافها. وأضاف بوعميم قائلاً: "تركز استقطاب الشركات متعددة الجنسيات الرائدة خصوصاً في مجالات مهمة مستقبلية كالتقنيات الذكية والتكنولوجيا النانوية لجذب أصحاب المواهب، وترسيخ تنافسية الإمارة كوجهة عالمية للأعمال. ونؤكد التزامنا بالتعاون مع مختلف الشركاء حول العالم من أجل مستقبل اقتصادي أفضل". ولفت بوعميم إلى أن تجارة دبي غير المنظمة بلغت حوالي 2 مليار درهم مما يعكس الأفاق الواعدة للتعاون التجاري بين الجانبين، مشيراً إلى أن الزيارة ستساهم في زيادة نمو الشركات الإسرائيلية في دبي نظراً لكونها تعرف أعضاء الوفد الزائر بالمشهد الاقتصادي ومتطلبات ممارسة الأعمال، وتتيح لهم فرص عقد لقاءات ثنائية لبحث فرص الاستثمار.



ان البعثة تشكل امتداداً لجهود الغرفة في ترسيخ الروابط الاقتصادية والاستثمارية مع مجتمع الأعمال الإسرائيلي، لافتاً إلى أن التعاون الاقتصادي مع الأسواق العالمية يشكل أولوية ضمن جهود الغرفة لاستقطاب الاستثمارات الخارجية، ودعم توسع الشركات في الأسواق الاستراتيجية. ولفت بوعميم إلى أن الشركات الإسرائيلية تتمتع بخبرات متقدمة في مجالات حيوية ومستقبلية كالتكنولوجيا والأمن الغذائي وتقنية المعلومات والخدمات المالية، مشيراً إلى أن زيارة الوفد الإسرائيلي الذي يبدن مبادرة "سلسلة وفود كبار الرؤساء التنفيذيين" تأتي في وقت

إطلاق مشروع كلاود تاور العقاري

في دبي بقيمة 400 مليون درهم

•• دبي- الفجر:

أعلنت شركة تاجير العقارية عن إطلاق مشروع "كلاود تاور" في مثلث قرية جيميرا بإمارة دبي. ويعد المشروع الجديد باكورة المشاريع التي تطلقها تاجير العقارية خلال العام 2022 والذي يهدف إلى الاستفادة من الزخم الكبير الذي شهده القطاع العقاري بفضل استضافة فعاليات معرض إكسبو 2020 دبي والخدمات المتنوعة التي تقدمها الإمارة. وتبلغ التكلفة الاستثمارية لمشروع كلاود تاور 400 مليون درهم ويتكون من برجين يارتفاع 29 طابقاً من الوحدات السكنية ومكاتب. ويضم المشروع ملعباً لكرة السلة، وملعباً للتنس، ومسبحاً، ومنطقة للعب الأطفال، ومركزاً رياضياً إلى جانب مضممار للمشي بطول 250 متراً. وتتكون الوحدات السكنية في المشروع ومتاح للملك أمام مختلف الجنسيات.



وقال المهندس عامر وليد المدير التنفيذي لشركة "تاجير"، إن مشروع "كلاود تاور" الذي يعد باكورة مشاريعنا الجديدة في العام 2022 ونسعى من خلال هذا المشروع لمواكبة الطلب التنامي على الوحدات العقارية في أسواق الدولة، وذلك بفضل تأثير معرض إكسبو دبي 2020 الإيجابي على القطاع..

خلال الجلسة الرابعة لمنصة «ليتس توك» في إكسبو 2020 دبي

سارة الأميري: دور التكنولوجيا والثورة الصناعية الرابعة مهم في الخمسين عاماً المقبلة لدولة الإمارات

•• دبي- الفجر:

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي، الجلسة الرابعة لمنصة مبادرة «ليتس توك» في مسرح جناح دبي العالمية DP world، في إكسبو 2020 دبي، والتي استضافت معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة، لتتحدث عن "دور التكنولوجيا في الخمسين عاماً القادمة لدولة الإمارات". وشهد سعادة اللواء أحمد محمد رفيع، مساعد القائد العام لشؤون الإدارة في شرطة دبي، واللواء على الشمالي مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية، ومدير الإدارات العامة ورؤساء الأقسام والضباط، ومرشحو أكاديمية شرطة دبي، فعاليات جلسة منصة «ليتس توك» التي أطلقتها شرطة دبي مع انطلاق الحدث العالمي، إكسبو 2020 دبي، لتكون منصة ومساحة حرة للتواصل مع الجمهور من خلال سلسلة من المحاضرات التي تعقد شهرياً طوال فترة الحدث. وفي بداية الجلسة، أشنت معالي سارة بنت يوسف الأميري على دور القيادة العامة لشرطة دبي في تبني الحلول التكنولوجية والتقنية على مستوى الخدمات التي تقدمها من أجل إسهام المواطنين، وتيسير الخدمات عليهم لتحقيق الريادة المستقبلية في العمل الرقمي. وأشارت معاليها إلى أهمية دور التكنولوجيا المتقدمة والثورة الصناعية الرابعة في تعزيز التنوع الاقتصادي في الدولة، وتعزيز التنافسية على مستوى العالم، مؤكداً حرص الإمارات الدائم على الاستثمار في المستقبل عبر تبني هذه التكنولوجيات والعمل مع الشركات المتخصصة في هذا المجال. وتحدثت معاليها خلال

الجلسة عن برنامج وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة "بيكة رواد الصناعة 4.0" الذي سيك أول برنامج من نوعه للثورة الصناعية الرابعة، والهادف إلى تسريع ودمج الحلول وتطبيقات الثورة الصناعية الرابعة في مختلف المجالات، وزيادة الإنتاجية الصناعية، ورفع مساهمة قطاع الصناعة في الاقتصاد الوطني. كما وقدمت معاليها شرحاً حول دور مجلس الإمارات للبحوث والتطوير الذي يرأسه سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي، في تعزيز مساهمة البحث والتطوير

كما وتحدثت معاليها عن الرؤية نحو المستقبل والشراكة مع القطاع الخاص في دعم اقتصاد الدولة، لرفع الكفاءة والتنافسية على الصعيد العالمي، موجّهة الشباب إلى ضرورة الإنماء بالتكنولوجيا المتقدمة والصناعات الحديثة، واستغلال الفرص المتاحة للدخول في هذا المجال الحيوي، لما لذلك من أهمية كبيرة في دعم اقتصاد الدولة. وخاطبت معاليها جيل الشباب في ختام حديثها قائلة: "شيوخ الإمارات سباقيين في رؤيتهم واستراتيجياتهم، وعلينا أن نأخذ المبادرات ونطبقها، فالغد واع، والقدرات واعدة، ونحن مطلوب منا وضئ البصمات. وفي ختام الجلسة، تسلمت معالي سارة بنت يوسف الأميري درعاً تذكارية من سعادة اللواء أحمد رفيع، الذي شكر جهودها على المعلومات القيمة التي أثرت منصة "ليتس توك" بها.



منوعات الفكر

29

يتمثل جهاز المناعة في شبكة معقدة من الخلايا والأنسجة والأعضاء التي تساعد الجسم على درء العدوى من الغزاة الخارجيين، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والسموم.

ومن المعروف أنه نظام بيولوجي شديد التكيف ومعقد يتطلب التوازن بين جميع الأجزاء ليعمل بشكل صحيح. وهذا يعني أن الصحة المناعية المثلى تعتمد على نهج متعدد الأوجه يركز على اتخاذ خيارات نمط حياة صحي.



تساعد الجسم على درء العدوى من الغزاة الخارجيين

8 طرق بسيطة يمكن اتباعها لتقوية جهاز المناعة بسهولة

سيساعدك.

7. كن نشيطا باعتدال

ثبت أن البقاء نشيطا يساعد في صحة المناعة. ووفقا لدراسة أجريت عام 2019، تتمتع التمارين الرياضية بالعديد من الفوائد بما في ذلك تقليل الالتهاب وتحسين تنظيم المناعة، ما قد يؤخر الآثار السلبية للشيوخوخة. ووجدت الدراسة أيضا أن التمارين المعتدلة، مثل المشي أو الرقص أو اليوغا، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

8. الإقلاع عن التدخين

وتقول بالير: "يزيد التدخين من خطر الإصابة بالعدوى عن طريق تدمير الأجسام المضادة من مجرى الدم". والأجسام المضادة هي البروتينات التي ينتجها الجهاز المناعي لمحاربة العدوى الأجنبية. وتابعت: "إن تدخين السجائر يضر أيضا بقدرة الرئتين على التخلص من العدوى وكذلك تدمير أنسجة الرئة"، ما يجعل المدخنين معرضين بشكل خاص للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا و"كوفيد-19".



الأدرينالين والدوبامين والنورادرينالين والكورتيزول، والتي يمكن أن تقلل من قدرة الجسم على تكوين الخلايا الليمفاوية، خلايا الدم البيضاء التي تساعد في محاربة الفيروسات أو البكتيريا الضارة. وتتضمن بعض الأنشطة التي تساعد في تخفيف التوتر، التأمل واليوغا.

6. احصل على ما يكفي من الفيتامينات من خلال نظامك الغذائي

التغذية هي حمايتنا الأساسية في المعركة ضد العدوى. والجنود الرئيسيون في المعركة يشملون الفيتامينات مثل A و C و E و B6 و D والمعادن مثل الزنك والحديد والسيلينيوم.

والسبب الذي يجعل العديد من هذه الفيتامينات تساعد في الحفاظ على نظام مناعة قوي هو أنها أيضا مضادات الأكسدة. وبعض الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات تشمل الجزر والبطاطا الحلوة والفلفل الحلو والفاصوليا واللوز والأفوكادو والسلمون والمحار والتونة وصدور الدجاج الخالي من الدهون ولحم البقر. وإذا كنت تعاني من نقص في أحد الفيتامينات، فيجب عليك استشارة أخصائي رعاية صحية حول ما إذا كان تناول المكملات الغذائية

للإصابة بالعدوى لأنه خلال النوم يبذل الجسم قصارى جهده لمكافحة الالتهاب والعدوى. وأولئك الذين يواجهون أنماط نوم غير منتظمة قد يعانون من التهاب مزمن، ويمكن أن يؤدي هذا الالتهاب إلى إجهاد جهاز المناعة ما يجعله أقل فعالية في مكافحة الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية.

وعلى الرغم من أن مقدار النوم الذي يحتاجه فردي للغاية، فمن المستحسن أن يحصل معظم البالغين على ما بين سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة.

3. تأكد من تناول ما يكفي من البروتين وفقا و Harvard Health Publishing. يجب أن تحصل على 0.8g على الأقل من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم لتجنب الإصابة بالمرض. ويمكن أن يكون لنقص البروتين في الجسم آثار ضارة على الخلايا التائية، والتي تعد جزءا أساسيا من جهاز المناعة لأنها ترسل الأجسام المضادة المقاومة للأمراض للفيروسات والبكتيريا.

ويحتوي البروتين أيضا على كميات عالية من الزنك، وهو معدن يساعد في إنتاج خلايا الدم البيضاء المقاومة للعدوى. ويمكن العثور على البروتينات الخالية من الدهون والغنية بالزنك في المحار وسرطان البحر والدجاج، والحمص والفاصوليا المطبوخة.

4. لا تتفاخى عن الأطعمة التي تحتوي على البريبايوتك يوجد البريبايوتك في الأطعمة مثل البصل والثوم والجزر والهليون. وهي تساعد في الحفاظ على ميكروبيوم الأمعاء المتوازن، وهو لاعب حيوي في كيفية عمل جهاز المناعة.

ويعمل البريبايوتك عن طريق زيادة عدد "البكتيريا الجيدة" في القناة الهضمية والتي بدورها تحفز إنتاج السيستوكينات المضادة للالتهابات، وهي بروتينات صغيرة تساعد جهاز المناعة على العمل.

5. إدارة التوتر هناك مجموعة كبيرة من الأبحاث التي تربط مستويات التوتر بوظيفة المناعة. وعندما تشعر بالتوتر، لا يعمل الجهاز المناعي بشكل جيد. وذلك لأن الإجهاد يتسبب في إفراز الجسم للهرمونات، مثل

وتشمل "أطعمة قوس قزح" الفواكه والخضروات مثل التفاح الأحمر والأصفر، والبطاطا، والكرز، والعب أو الزبيب، والبطاطا الحلوة، واليقطين، والمانغو، واليوسفي، والكيوي، والبروكلي، والزيثون، والليمون الحامض، والكمثرى، والموز، والأناناس، والتوت، والمفوف أو الكرنب أو القرنبيط، والتمر، وجوز الهند، والمكسرات.

2. الحصول على قسط كاف من النوم إذا كنت تفتقر إلى النوم الجيد، فسكون أكثر عرضة



ثلاث طرق يمكنها المساعدة في «عكس» مرض السكري

يأتي مرض السكري في 3 أنواع رئيسية، وهي النوع الأول والنوع الثاني والحمل. ويمكن للنظام الغذائي أن يساعد في التحكم في المرض ومستويات السكر في الدم.



أو الصاع، ولكن هذه الأعراض عادة ما تتلاشى مع مرور الوقت.

وتلاحظ مؤسسة Diabetes UK أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية يمكن أن يزيد من قابلية المريض للانسولين، ما يؤدي إلى انخفاض سكر الدم بسهولة أكبر.

وتوصي المؤسسة باتباع نظام غذائي منخفض السعرات بعد مناقشته مع الطبيب وإخطاره بأي آثار جانبية.

ويعد مرض السكري في حالة "شفاء" عندما لا يعد مطلوبًا تناول أي أدوية للسيطرة على مستويات السكر في الدم.

ويوصف هذا أحيانا بأنه "عكس" مرض السكري، لكن السكر في الدم يمكن أن يعود إلى مستويات غير صحية.

ووقع إجراء بحث محدود حول كيفية معالجة مرض السكري، وكيفية الحفاظ على هذا التقدم.

وتصف مؤسسة Diabetes UK فقدان الوزن بأنه عنصر مهم لتحقيق التوازن، لكنها تحذر من أن اتخاذ خطوات سريعة لتحقيق ذلك يمكن أن يضر بالصحة.

كما تم فحص الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات من قبل باحثي مرض السكري كعلاج محتمل.

ووجدت مراجعة منهجية لدراسات مختلفة أدلة معتدلة على أن هذه الحميات يمكن أن تضع مرض السكري في حالة "شفاء".

ولم تفحص هذه الدراسات العواقب الصحية المحتملة للالتزام بهذه الوجبات الغذائية لفترات طويلة من الزمن.

ويمكن للطبيب العام أو اختصاصي التغذية تقديم نصائح محددة حول كيف يمكن أن تساعد الأشكال المختلفة للأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في إدارة مرض السكري.

ويحدث داء السكري من النوع الأول عندما لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين، فيما يتم تشخيص مرض السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو عندما لا يعمل الأنسولين المنتج بشكل صحيح. ويحدث سكري الحمل أثناء الحمل.

ويشار إلى أن مرض السكري من النوع الثاني هو أكثر أشكال مرض السكري شيوعا، ويشكل 90% من الحالات.

وتكشفت مراجعة لعلاجات مرض السكري المختلفة عن ثلاث طرق لديها القدرة على تخفيف النوع الثاني من المرض.

وأشارت المراجعة إلى أن الطريقة الأولى تتمثل في تقيد الكربوهيدرات التي حققت نجاحا في تقليل أعراض مرض السكري، وتقليل الاعتماد على الأدوية لهذه الحالة.

أما الطريقة الثانية فتتمثل في اعتماد الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية والتي تساعد أيضا في عكس تطور مرض السكري.

وفي الحالات الشديدة، ثبت أن جراحة علاج البدانة/السمنة تساعد في حال فشل الحمية والتمارين الرياضية، وهي الطريقة الثالثة التي بإمكانها المساعدة في إدارة مرض السكري.

ووقع فحص الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بواسطة مؤسسة Diabetes UK كجزء من نظام علاج واسع النطاق.

ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية إلى الإمساك أو الدوخة





منوعات الفكر

30

المعرض الشامل لمؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي في منشورات القاسمي

إقبال كبير من القراء على اقتناء المؤلفات . . وكتاب «بيوت مدينة الشارقة» يتصدر التوزيع



•• الشارقة - د. محمود علياء
يقام حالياً في قاعة "منشورات القاسمي" المعرض الشامل لمؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة. ويتصدر المعرض الإصدار الجديد للمنشورات "بيوت مدينة الشارقة والقرى المجاورة لها وساكنوها" إعداد الدكتور سلطان بن محمد القاسمي هيئة تنفيذ المبادرات، الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية في إمارة الشارقة، دائرة التخطيط والساحة، دائرة التسجيل العقاري. الكتاب يلقي رواجاً من المواطنين وتحديداً من أهالي إمارة الشارقة، كذلك من الباحثين والمهتمين بالتاريخ والجغرافية بعموم الإمارات. الكتاب كما هو معروف يستعرض الكتاب بالتفصيل والخرائط أحياء الشارقة وقد قسم كل حي إلى أربعة أجزاء أو أكثر لكثرة البيوت، بحيث تظهر البيوت في الصور بشكل واضح،

ليتمكن كل إنسان من مشاهدة بيته والاستدلال عليه. والبيوت جميعها مرقمة، والرقم مكتوب في الصفحات اللاحقة، ومذكور لكل بيت اسم مالكة، وأبناؤه، كما لا يكتفي الكتاب بذلك، فذكر الأبراج والمساجد والأسواق، ومن يبيعون فيها، والنوع الذي يباع فيها، وكانت في هذه الفترة كل الأحياء موجودة كالمرجعة والشيوخ والشويهين والشرق، ويضاف في اللاحق أحياء أخرى كالخيرة والخان واللية. ويشتمل الكتاب على خرائط

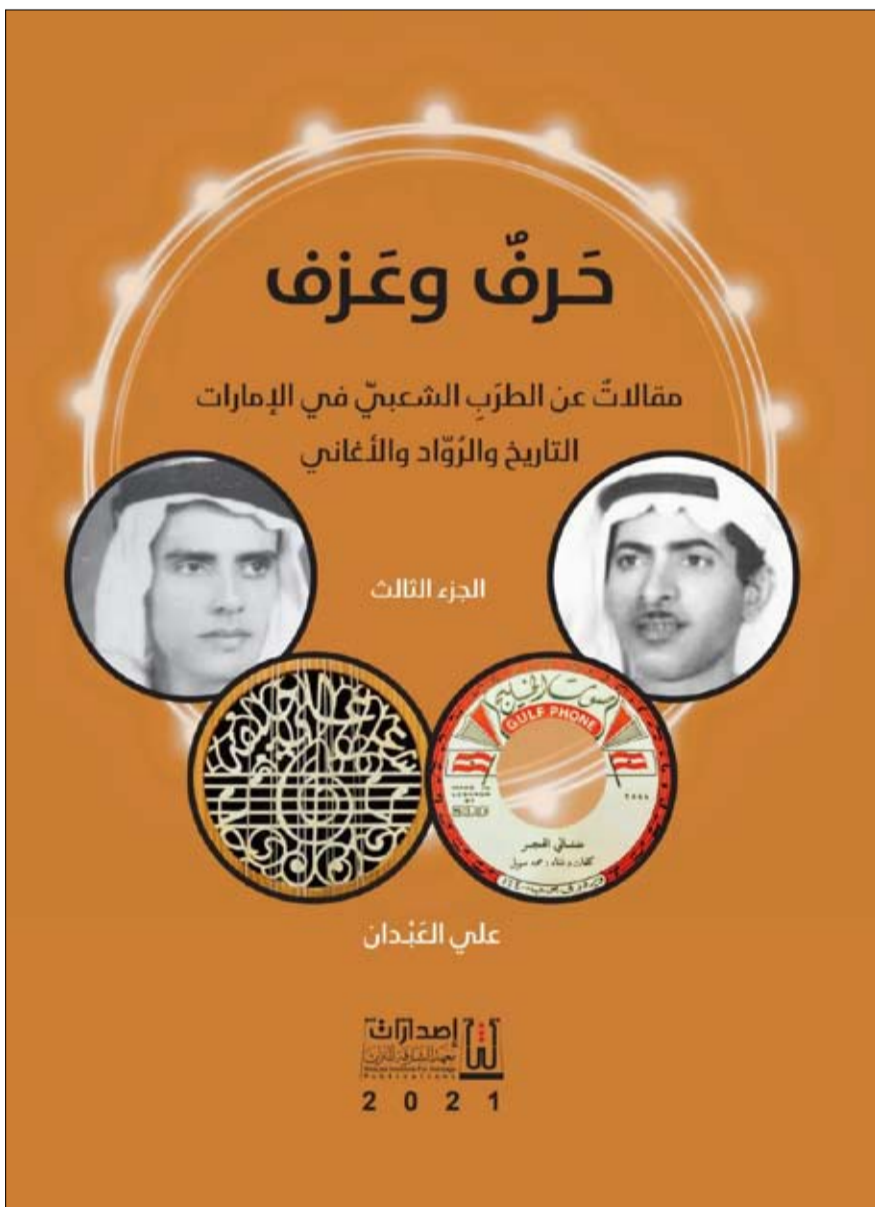
ومعلومات دقيقة عن الشارقة بدءاً من فريج المريجة إلى فريج الشيوخ إلى فريج الشويهين، إلى فريج الحجر، إلى فريج آل علي-الهولي، إلى فريج الشرق، إلى قرية الحيرة، إلى قرية اللية، إلى قرية الخان، حيث يوضح الكتاب بالرسوم والخرائط الأسواق الموجودة في الحارات، فليس كلما أراد الناس التبعض ذهبوا إلى السوق الكبير، إذ توجد في كل حارة محال تجارية وخبازون، وكل ما يحتاج إليه أهالي الحارة والفريج، وكذلك المصانع ومصنع النسيج

ومصنع البلاط، وغيرها. كما يقدم المعرض الذي يبدأ من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية العاشرة مساءً كافة المؤلفات الجديدة والقديمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي ومنها، تاريخ اليعاربة في عمان، القول الحاسم في نسب وتاريخ القواسم، مرسوم بابوي، أحاديث، اتفاقية الصداقة بين ملك البرتغال... كما يعرض في المعرض كتاب "رسائل جوهريه" تأليف الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي.

بالتعاون بين «دبي للثقافة» و«اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات»

حديث المكتبات يضيء على العلاقة بين الموسيقى والمجتمع

• حوار ثري حول الأنثروبولوجيا الموسيقية وعلاقة الموسيقى بالهوية والتراث الثقافي



إصداره الأخير "حرف وعزف" الصادر عن معهد الشارقة للتراث. يذكر أن علي العبدان يشغل منصب مدير إدارة التراث الفني بمعهد الشارقة للتراث، وهو فنان تشكيلي وناقد فني، وهو عضو في جمعية الإمارات للفنون التشكيلية منذ العام 1989، وقد أقام بالعديد من المعارض الفنية داخل الدولة وخارجها. إضافة إلى ذلك، العبدان هو شاعر يقترض الشعر الفصح، وصدرت له مجموعتان شعريتان، فضلاً عن أبحاثه في الموسيقى العربية والعديد من الإصدارات حول الموسيقى الإماراتية. وكانت سلسلة حديث المكتبات قد عقدت في محطتها الماضية أمسية شعرية مع الشعراء الإماراتيين أمل السهلاوي وأسماء الحمادي ونجاة الظاهري، استهلّت فيها الشعراء الأمسية بقصائد "مسجلة" كتبها خصيصاً لهذه الأمسية ولاقت استحسان الجمهور. ثم تبادلن قصائد في عبق ذكرى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، حيث قرأت كل منهن قصيدة تستلهم جانباً من سيرته العطرة. وحلقت الشعراء الثلاث برفقة عازف القانون الفنان خليل محمد ديب غادري، في عوالمهن الشعرية الساحرة والمتنوعة، إذ كان لكل واحدة منهن مذهبها الخاص فيما يتعلق بالموضوعات ومصدر الإلهام. يذكر أن العازف غادري حاصل على الفيزا الثقافية عن فئة المبدعين والموهوبين في مجال الموسيقى.



الجمهور على أسباب وكيفية إنتاج الإماراتي أغانيه وموسيقاه، وطبيعة تأثير تلك الموسيقى في المجتمع. وسيقوم الكاتب في نهاية الجلسة

فضلاً عن مناقشة علاقة الموسيقى بالهوية والتراث الثقافي. وسيركز العبدان على الأنثروبولوجيا الموسيقية في الإمارات، بهدف تعريف

•• دبي - الفجر:
في حلقة جديدة من حلقات "حديث المكتبات"، تأخذ هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، بالتعاون مع اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات فرع دبي، جمهورها في رحلة إلى تاريخ الطرب الشعبي في الإمارات مع الباحث والناقد والفنان الإماراتي علي العبدان الذي تستضيفه في مكتبة الصفا للفنون والتصميم في 3 مارس 2022. تدير هذه الجلسة التي ستعقد من الساعة السابعة حتى الساعة الثامنة مساءً الروائية الإماراتية المتميزة إيمان اليوسف، الحاصلة على ماجستير



جامعة الإمارات تطلق فعاليات شهر القراءة

150 طالباً في جامعة الإمارات يقرأون 3 آلاف كتاب خلال شهر القراءة



•• العين- الفجر:
أطلقت جامعة الإمارات، فعاليات "شهر القراءة" تحت شعار "تحدي القراءة" والتي تستمر إلى نهاية شهر مارس الجاري، بحضور الأستاذ الدكتور محمد حسن -نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، والأستاذ الدكتور حسن النابودة -عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وخلفان الظاهري -الأمين العام للجامعة بالإنابة وعدد من القيادات الأكاديمية. وسيقوم 150 طالباً وطالبة بقراءة 3000 كتاب من مختلف التخصصات وفروع المعرفة، خلال شهر القراءة. وأكد الأستاذ الدكتور محمد حسن -نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية: "إن جامعة الإمارات تحرص على أن ترسخ القراءة في العمل الأكاديمي في جميع عناصره، انطلاقاً من رؤيتها العلمية المستمدة من رؤية وطننا الغالي وقيادتنا الرشيدة في نشر الوعي بأن القراءة ليست مجرد حالة زائدة على تحصيل الأمور الضرورية في الحياة، بل هي في صميم ضروريات الحياة، لأنها تدخل في بناء الإنسان الذي هو أساس الحياة، ولأنها شرط رئيس في مسيرة نهضة الوطن وتقدمه. وتعمل إدارة الجامعة على ترجمة توجهات قيادتنا الحكيمة التي جعلت من شهر القراءة محطة سنوية تتفاعل فيها جميع المؤسسات الوطنية بجعل القراءة ممارسة يومية من أجل ارتقاء الفرد والمجتمع. كما أشار الأستاذ الدكتور حسن النابودة عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية إلى أن الجامعة تعمل على تحقيق رؤية قيادتنا الرشيدة في تفعيل ثقافة القراءة، وترسيخ هذه المهارة وتحرص على تقديم برامج نوعية متميزة في "شهر القراءة" انطلاقاً من إيمانها الثابت بأهمية الكتاب، ورفع شأن الأمم التي تنشئ أجيالها على ممارسة القراءة بفعالية ودوام. ومن هذا المنطلق تقدم الجامعة في هذه المناسبة برنامجاً مميزاً، وفعاليات متنوعة تعني العمل الثقافي، وتحفز إلى الاعتناء بمهارة القراءة، ويتضمن البرنامج لهذا العام مجموعة من الندوات والمحاضرات والمسابقات وورش العمل بمشاركة شخصيات ثقافية وأدبية بارزة، وأساتذة الجامعة. حيث سيتم إطلاق كتاب (التسامح بين الفكر والواقع في دولة الإمارات ومحاضرة بعنوان "أبحث عن كتاب"،

ونُدوة بعنوان "من التعمق السياسي إلى التحول الأدبي في كتابة رواية". وندوة "ترجمة الشعر وفنون اللغة الشعرية". وندوة حول المكتبات. وستعرض تجربة تأليف كتاب. وتنظم الجامعة مسابقات أدبية وثقافية يشارك فيها طلبة الكليات وأعضاء هيئة التدريس والموظفون. وتقديم قراءات شعرية في أمسية شعرية. ومهرجان طيران الإمارات للآداب، وتجربة دعم الأدباء والكتاب والموهوبين.

من جانبه أشار الدكتور حمد بن صراري، مدير عمادة المكتبات الجامعية في جامعة الإمارات، أنه سيتم إطلاق مسابقة خاصة خلال شهر القراءة، تحت عنوان "تحدي القراءة الجامعية" يشارك فيها طلبة الجامعة من مختلف الكليات، سوف يقرأون 3000 كتاب من مختلف التخصصات، بحيث يتم تسجيل 150 طالباً وطالبة، بحيث يقوم كل طالب خلال شهر القراءة، باختيار 20 كتاباً من كتب مكتبة الجامعة، بقراءتها وأعداد ملخص عن كل كتاب، وسوف تقوم لجنة بفرز المشاركات وتحكيمها وتقديمها واختيار خمسة أعمال فقط، بحيث تمنح جوائز مالية قيمة للفائزين الخمسة الأوائل.

منوعات

الفكر

31



كارول سماحة تطرح
(فوضى) قريباً

تستعد النجمة اللبنانية كارول سماحة لطرح أحدث أعمالها الفنية وأغنياتها الجديدة "فوضى"، المقرر طرحها قريباً عبر قناتها بـ "يوتيوب"، حيث نشرت اليوستر الدعائي للأغنية عبر حسابها بـ "تويتر"، صحتها بتعليق: "فوضى... قريباً".
أغنية "فوضى"، كلمات وأحان الفنان اللبناني سليم عساف، ومن المقرر طرحها قريباً خلال الأيام المقبلة.
وكانت كارول طرحت أخيراً أغنياتها "يا شباب يا بنات"، كلمات وأحان سليم عساف، توزع ألكسندر مسكيان، مكس وماستر إيلي بربر، والفيديو كليب من إخراج بتول عرفة.



زينب غازي...
تستكمل تصوير
مسلسل (الزقوم)

من قلب مملكة البحرين، تستكمل الممثلة زينب غازي، تصوير ما تبقى لها من مشاهد ضمن سياق مسلسل (الزقوم)، المقرر عرضه خلال أعمال الموسم الدرامي الرمضاني المقبل. وفي هذا الشأن، صرحت غازي عن ملامح شخصيتها بالقول: (سأتل على المشاهدين مجسدة شخصية (الهنوف) الابنة الصغرى لرجل الأعمال عبدالعزيز، الذي يجسد دوره الفنان القدير سعد الفرج، حيث تحاول شق طريقها لوحدها في سبيل تحقيق طموحها بالاستيلاء على ثروة أبيها (تلعب بالحلال لعب، وتحول مناقصات لها)، ويتم ذلك من خلال عملها داخل الشركة (تصير جاسوسة حتى نفسها)، وبالتالي يساعدها ذلك في معرفة كل الخبايا والأسرار، ومن يعاونها على تنفيذ كل ذلك، زوجها شابع الذي يجسد دوره سامي رشدان. وأوضحت غازي الأمر الذي شذها للموافقة على تقديم الدور، قائلة: (كثير من المشاهد جمعني بالفنان الكبير الفرج، وبالتالي (منو بيرفض دور مثل هذا)، ناهيك عن أن القصة قوية جداً والنص محبوب بطريقة جميلة سلسلة، وكل شخصية أخذت حقها، إلى جانب هذا كله، ما أعجبتني أن المسلسل ذو بصمة خليجية كونه يضم نجوماً من مختلف الدول، وهذه التوليفة منحت طابعاً خاصاً ومميزاً لم يسبق أن حظيت بها في أعمال السابقة. وكما هو معلوم، أن بداية انطلاقتي كانت من الكويت والدراما الكويتية، وبالتالي كان لدي شغف للتعرف على فناني من جميع دول الخليج العربي، وهو ما تحقق في (الزقوم) ذي الطابع السينمائي).

"معالي ماما" .. فيلم عائلة ويناقش مشاكل الأسرة المصرية

بشرى: لا أحب التركيز في فكرة المنافسة

فنانة شاملة جمعت بين التمثيل والغناء، استطاعت بموهبتها أن تثبت نفسها وتشارك في مجموعة من الأعمال المهمة في تاريخ السينما والدراما التلفزيونية مع كبار النجوم والمخرجين، وهذا ما جعلها واحدة من ألمع نجومات جيلها، هي الفنانة بشرى التي تعود للسينما بفيلم "معالي ماما" الذي عرضت فيه من خلال أدائها التلقائي لشخصية "معالي" معاناة كثير من الأمهات العاملات مع أبنائهن، مع بشرى كان هذا الحوار لتكشف عن أسباب مشاركتها في هذا الفيلم، والصعوبات التي واجهتها، وغيرها الكثير.



• بعد سنوات غياب تعودين بفيلم "معالي ماما" .. ما الذي حملك لتقديم هذا العمل؟
- لأنه فيلم عائلة ويناقش مشاكل الأسرة المصرية، وأنا سعيدة أن تعود مرة أخرى لتقديم هذا النوع من الأعمال، لأنه للأسف أصبح شحيح ونعطي اهتماماً أكثر لأفلام الأكتن والجريمة التي تحاكي الأفلام الغربية في حين أن مجتمعنا به الكثير من المشاكل الاجتماعية والأسرية التي نستطيع أن نعالجها ونسلط الضوء عليها في أفلامنا.
• ما التحديات التي واجهتكم في هذا العمل؟
- كان هناك تحديات كثيرة، أولها العمل في ظل انتشار فيروس كورونا الذي كانت مهدداً لكل فريق العمل، وأنا أصبت به أثناء التصوير وأخذت 14 يوماً حتى التعافي وأتأكد من العودة مرة أخرى لاستكمال الفيلم.
لذلك كنا نعمل في جو من القلق والخوف، بالإضافة إلى أن العمل مع الأطفال ليس سهلاً ومن الصعب السيطرة عليهم، لكن الحمد لله كنا محظوظين بوجود المخرج أحمد نور لأنه يملك فن التعامل مع الأطفال.
• الفيلم يعرض في السينمات وسط مجموعة من الأعمال المهمة.. ألم تقلقي من فكرة المنافسة؟
- "معالي ماما" فيلم مختلف عن الأعمال المتواجدة في السوق حالياً، وأنا لا أحب التركيز في فكرة المنافسة لأن الأهم بالنسبة لي هو أن يحب الجمهور الفيلم، حتى يشجع المنتجون ليقدموا مثل هذا النوع

أحمد عز يناقش علاقة أخ بشقيقه من ذوى
الاحتياجات الخاصة في فيلمه القصير "أخويا"



تعرض منصة نيتفليكس العالمية فيلم قصير للنجم أحمد عز، ويحمل عنوان "أخويا"، يوم 10 مارس المقبل ضمن سلسلة أفلام قصيرة، والعمل أحدثه تدور في إطار إنساني حول علاقة أخ بشقيقه من ذوى الاحتياجات الخاصة، والعمل فكرة وإخراج ساندرنا نشأت، من تأليف رفيق مرقص وفادي أكرم ويشارك في بطولته الفنان الكبير صلاح عبد الله والفنانة بسنت شوقي. فيلم "أخويا" يعيد عز وساندرنا نشأت، بعد عدة نجاحات سابقة حققها سوياً من خلال عدة أفلام سينمائية منها فيلم "ملاكى إسكندرية" عام 2005، وكررا التجربة في العام التالي بفيلم "الرهينة"، ثم "مسجون تراثيت" عام 2008، وكان فيلم "الصلحة" آخر الأعمال التي جمعتهما عام 2012، وحقق نجاحاً كبيراً سواء على مستوى النقد أو المستوى الجماهيري.
من ناحية أخرى يستعد أحمد عز لتصوير المشاهد الأخيرة في فيلم "كيرة والجن" مع النجم كريم عبد العزيز، والعمل من تأليف أحمد مراد الذي كتب السيناريو والحوار، ويخرجه مروان حامد، ويشارك في بطولته إلى جانب كريم عبد العزيز وأحمد عز وهند صبرى وسيد رجب، مع أحمد مالك، على قاسم، هدى المفتى، محمد عبد العظيم، عارفة عبد الرسول، تامر نبيل.

الفكر

كشف أعراض تطور الخرف

أعلنت منظمة Dementia UK أن صعوبة التوجه في الزمان والمكان تعتبر من أعراض الخرف، فمثلا يمكن للشخص أن ينهض ليلا ويذهب إلى العمل، ناسيا أنه متقاعد. وتشير المنظمة، إلى أنه بالإضافة إلى ذلك يعتبر فقدان الشخص الاهتمام بالأشياء التي كان يهتم بها كثيرا وكذلك النسيان وصعوبة تذكر المعلومات الجديدة من أعراض تطور الخرف. وأن بداية الخرف يظهر على شكل قلب المزاج ونوبات القلق والاكتئاب. ووفقا للخبراء، هناك أنواع مختلفة للخرف، ولكن لا يوجد سبب موحد للمرض. ولكنهم يحددون العوامل التي تساهم في تطور الخرف. وتشير Daily Express، إلى أن تجنب أو تأجيل الإصابة بالخرف ممكن. ولكن من أجل ذلك يجب عدم الإفراط في تناول الكحول، والسمنة وضغط الدم وإصابات الرأس والإقلاع عن التدخين، وضرورة ممارسة الرياضة. وأن خطر تطور الخرف يزداد في المدن الكبيرة بسبب تلوث الهواء الجوي. ويذكر أن مانفريد شيبترز، رئيس قسم الطب النفسي بجامعة أولم، أعلن يوم 19 نوفمبر 2021، أن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالخرف الرقمي. ووفقا له، من أجل تخفيض خطر "الخرف الرقمي"، على الأيوين مراقبة الوقت الذي يقضيه أطفالهما في الإنترنت، وينصحهم بتنظيم جلسات للتخلص من السموم الرقمية، والتخلي خلال فترة معينة عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، ما يساعد على استعادة وظائف الدماغ".

أعلنت منظمة Dementia UK أن صعوبة التوجه في الزمان والمكان تعتبر من أعراض الخرف، فمثلا يمكن للشخص أن ينهض ليلا ويذهب إلى العمل، ناسيا أنه متقاعد. وتشير المنظمة، إلى أنه بالإضافة إلى ذلك يعتبر فقدان الشخص الاهتمام بالأشياء التي كان يهتم بها كثيرا وكذلك النسيان وصعوبة تذكر المعلومات الجديدة من أعراض تطور الخرف. وأن بداية الخرف يظهر على شكل قلب المزاج ونوبات القلق والاكتئاب. ووفقا للخبراء، هناك أنواع مختلفة للخرف، ولكن لا يوجد سبب موحد للمرض. ولكنهم يحددون العوامل التي تساهم في تطور الخرف. وتشير Daily Express، إلى أن تجنب أو تأجيل الإصابة بالخرف ممكن. ولكن من أجل ذلك يجب عدم الإفراط في تناول الكحول، والسمنة وضغط الدم وإصابات الرأس والإقلاع عن التدخين، وضرورة ممارسة الرياضة. وأن خطر تطور الخرف يزداد في المدن الكبيرة بسبب تلوث الهواء الجوي. ويذكر أن مانفريد شيبترز، رئيس قسم الطب النفسي بجامعة أولم، أعلن يوم 19 نوفمبر 2021، أن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالخرف الرقمي. ووفقا له، من أجل تخفيض خطر "الخرف الرقمي"، على الأيوين مراقبة الوقت الذي يقضيه أطفالهما في الإنترنت، وينصحهم بتنظيم جلسات للتخلص من السموم الرقمية، والتخلي خلال فترة معينة عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، ما يساعد على استعادة وظائف الدماغ".



علامة في البول تحذرك بضرورة التوقف عن تناول الباراسيتامول!

يُعرف عقار "باراسيتامول" بأنه مسكن شائع يستخدم لجميع أنواع الأوجاع والالام. ومثل أي دواء، يحتوي الباراسيتامول على قائمة من الآثار الجانبية المحتملة.

ويتوفر الباراسيتامول بسهولة في معظم المتاجر والصيدليات. ويأتي على شكل أقراص أو كبسولات أو شراب أو قرص قابل للدوبان. ويمكن أن يكون مسكن الألم أيضا مكونا في مجموعة من أدوية البرد والإنفلونزا. وأخذت NHS بأن الباراسيتامول "نادرا" ما يسبب آثارا جانبية إذا التزمت بالجرعة الصحيحة الموصى بها وهي قرص أو قرصين 500 ملليغرام يتم تناولها حتى أربع مرات خلال 24 ساعة.

ومع ذلك، مثل أي دواء، فإن الباراسيتامول له أيضا آثار جانبية محتملة قد يعاني منها بعض الأشخاص. وأحد الآثار الجانبية، التي تتطلب المساعدة الطبية والتوقف عن استخدامه، هو البول الداكن، كما ذكر موقع Drugs.com.

ويرتبط البول الداكن بأثار جانبية أخرى للدواء - اليرقان، حيث يتحول بياض عينيك إلى اللون الأصفر.

وتوضح البوابه الصحية Patient.Info أن اليرقان يمكن أن يحدث بسبب تسمم الباراسيتامول.

ويمكن أن يتسبب ذلك في فشل الكبد الحاد، والذي قد يحول لون الجلد والعينين إلى اللون الأصفر.

وينتج اليرقان عن ارتفاع مستويات الدم في الصباغ الصفراوي الذي يسمى البيليروبين في الجسم. ويمكن لهذه الصفراء أن تجعل بولك داكنا.

وإذا واجهت أي أعراض مرتبطة باليرقان، فأنت بحاجة إلى الحصول على "مساعدة طبية عاجلة". كما تحذر NHS.

ومع ذلك، فإن علامات اليرقان ليست من الآثار الجانبية الشائعة للباراسيتامول.

وللاطلاع على قائمة كاملة من الآثار الجانبية المحتملة، راجع نشرة معلومات المريض المرفقة مع دوائك.

ومن الآثار الجانبية "الخطيرة" الأخرى التي يمكن أن تحدث في بعض الحالات، رد الفعل التحسسي للدواء.

وتشمل علامات التحذير التي يجب اكتشافها ما يلي:

- طمخ جلدي قد يشمل حكة واحمرارا وتورما وبنثورا أو تقشر الجلد.
- الصفير.
- ضيق في الصدر أو الحلق.
- صعوبة في التنفس أو التحدث.
- تورم في الفم أو الوجه أو الشفتين أو اللسان أو الحلق.



الروسية أولغا كاربوت تغادر بعد تقديم عرض مجموعة الملابس الجاهزة لخريف وشتاء 2022-2023 خلال أسبوع الموضة في باريس. ا ف ب

قرأت لك

التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C، وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض القرص والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية والمهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

سؤال جواب

• ما هو أبطأ حيوان ليون في العالم؟

أبطأ حيوان ليون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادر يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2,5 يعيش الطنان في كوريا

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- أن نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الألام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تغوص تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 قسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأتيك.

قصة صياد السمك

أحد الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عليه يستطيع أن يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سميكة وقيل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فاللحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سنارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئا قد علق بها، فجندها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة وتم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها واخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست ألوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليريهم اياها فقد ألقى بحمولة اسمائه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليري الناس ذلك، فهلل الجميع وقرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليري ويعرف ان (الملك لله).. وحده ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهره يديه ليريها للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتمال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من الملك له وحده نحن لا يملئنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة: وقال للفتى: انطلق بسمكك هذه واعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا ولتخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء ولينبذ وزيرى الان امرا يارجاع اراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

