



حماية غذائية يمكنها تقليل مخاطر الإصابة بالخرف



كيف تستخدم مساعد غوغل في جدولة المهام اليومية؟

يعد مساعد غوغل رائعًا، وهو أقوى بكثير من محرك البحث الصوتي، إذ يمكنه تذكر بعض العبارات التي تقولها، وتشغيل إجراءات محددة في كل مرة تقولها، بفضل ميزة تسمى "الإجراءات الروتينية". فيما يلي كيفية إعداد إجراءات مساعد غوغل على هاتفك، وأتمتة المهام الأساسية بناءً على أوامرك الصوتية، حسبما أوردت صحيفة إنديان إكسبريس:

1- انتقل إلى صفحة إعدادات الإجراءات: يمكنك الوصول إلى صفحة إعدادات الروتين عن طريق فتح مساعد غوغل أولاً على جهاز أندرويد الخاص بك والنقر على قائمة النقاط الثلاث في أسفل اليمين. انقر على "صفحة تصاح لك"، انقر على أيقونة ملك الشخصي في الجزء العلوي الأيسر. في الشاشة التالية، قم بالتمرير لأسفل حتى ترى زر "الإجراءات". انقر عليها للدخول إلى صفحة إعدادات الروتين.

2- استخدم أحد الإجراءات المحددة مسبقًا: سترى بعض الإجراءات الأساسية المحددة مسبقًا هنا ضمن قسم "إجراءاتك". ستكون هذه أوامر بسيطة مثل "صباح الخير" و "أنا بالزل" و "الانتقال إلى العمل".

انقر فوق أي من هذه الأوامر. وستدخل صفحة الإجراءات. ضمن قسم "الإجراءات" الذي ستره الآن، يمكنك إضافة الإجراءات التي تختارها وإعادة ترتيبها. سيمنحك مساعد غوغل مجموعة من الإجراءات للاختيار بينها عند النقر فوق الزر "+" إضافة إجراء".

وبالمثل، يمكنك إضافة وتحرير وإزالة الإجراءات من جميع الإجراءات المحددة مسبقًا لتخصيص المعلومات التي تريدها والتي لا تريدها بناءً على الأمر.

3- إنشاء روتين مخصص: يمكن للمستخدمين أيضاً إنشاء إجراءات مخصصة خاصة بهم من شأنها تشغيل الإجراءات المحددة الخاصة بهم عند نطق أمر صوتي. يمكنك تعيين وقت معين: شروق أو غروب الشمس كبدائية لأتمتة الإجراءات حتى دون أمر صوتي.

توابل تقي من السرطان والسكري وأمراض الشيخوخة



تعتبر التوابل والبهارات واحدة من أنواع الأغذية المفيدة لصحة الإنسان، وتُستخدم في الطبخ لإضفاء النكهة للأطعمة والمشروبات أيضاً. كما تدخل كأحد المكونات في بعض المنتجات التجميلية والعطور. وتمتلك العديد من الفوائد الصحية، حيث تمتاز بقيمتها الغذائية العالية، وخصائصها المضادة للأكسدة، والمضادة للميكروبات، وغيرها. وكشفت خبيرة التغذية البريطانية جيسكا نيبس، وفق صحيفة "إكسبريس" وجود توابل ثلاثة تمنع الصحة، ولها دور فعال في مكافحة أمراض السرطان والسكري والزهايمر. فما هي هذه التوابل؟



بالإضافة إلى ذلك، يعمل على تحسين عملية الهضم وتخفيف عذة الجلد والعظام والأسنان واللثة. أظهرت الدراسات أن الكركم لا يحفز عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم فقط، ولكنه يساعد أيضاً على هضم الدهون بشكل أسرع بكثير. في هذا الإطار، يمنع الاستهلاك المنتظم للكركم مع الحليب تراكم الدهون في الجسم، مما يجعله وسيلة فعالة لتسريع عملية الأيض، لذلك ينصح العديد بإدراجه في النظام الغذائي.

فوائد الكركم مع الحليب والجهاز الهضمي
يساعد تناول الكركم مع الحليب على الحماية من الأمراض مثل الزكام والالتهابات. حتى تستفيدي منه إلى أقصى حد، أضفي إليه القليل من الزنجبيل المشهور الغني بالفوائد. يساعد الكركم على تطبيع العملية الهضمية والتخلص من حرقة المعدة التي تحدث نتيجة ارتداد المعدة، كما تساعد مادة الكركمين على تعزيز تدفق الصفراء، مما يساهم في هضم الدهون وعلاج أمراض المعدة والأمعاء، فضلاً عن التخلص من الطفيليات وعسر الهضم. تابعي المزيد: أسرار تقوية جهاز المناعة بعيداً عن المكملات الغذائية

فوائد الكركم مع الحليب والجهاز التنفسي
يحتوي شراب الكركم مع الحليب على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات قد تساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي وتخفيف البلغم وأعراض الربو.

فوائد الكركم مع الحليب والجهاز المناعي
إن شرب الكركم مع الحليب بشكل منتظم يساعد على تعزيز جهاز المناعة، بالإضافة إلى الحصول على مشروب صحي، يعود بجملة من الفوائد على الجسم منها تطهير الكبد، تعزيز الجهاز المناعي والوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة، بالإضافة إلى أن مادة الكركمين الموجودة في الكركم تساعد على تقوية المناعة.

فوائد الكركم مع الحليب وصحة الكبد
الكركم علاج مفيد للكبد، لاسيما أنه مظهر جيد ويعين تراكم الأحماض الدهنية في هذا العضو الحيوي، إضافة إلى أنه يحسن قدرة الكبد على معالجة الأغذية والمواد الكيميائية، والقضاء على المكونات التي لا يحتاجها الجسم على الإطلاق. ومن خلال إضافة الكركم إلى الحليب بشكل يومي، يمكن تطهير الجسم بطريقة سريعة وفعالة.

- الكركم
يساعد الكركم على الوقاية من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض الشيخوخة، ويحمي الدماغ من الأمراض التنكسية الشائعة، بما في ذلك مرض الزهايمر، حيث يُغذي الكركم البروتين الموجود في الدماغ والحبل الشوكي، ليضمن صحة الخلايا العصبية ويُعظم الاتصال بينها. وأظهرت نتائج إحدى الدراسات، أن المرضى الذين تناولوا يوميا أربعة غرامات من الكركم على مدى شهر، انخفض خطر إصابتهم بسرطان القولون بنسبة 40 بالمئة". ويحتوي الكركم على نسبة عالية من الكركمين، وهو مركب كيميائي يتميز بخصائصه المضادة للميكروبات والتجديد، بالإضافة إلى محتواه المرتفع من المعادن والفيتامينات التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي، مثل الحديد والفسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والزنك، وفيتامين سي، هـ و ك".

ويتميز أيضا باحتوائه على مضادات الأكسدة، المكافحة للحدوث الحررة بجسم الإنسان، ما يقلل من فرص الإصابة بالسرطان.

- القرفة
تأتي القرفة في المرتبة الثانية، وفق خبيرة التغذية البريطانية، حيث إنها تساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم لدى المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري، وتقلل الالتهابات. كما تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتحسين مستوى الكوليسترول بالدم وتنقية الجسم من السموم، ورفع كفاءة الجهاز المناعي ضد الفيروسات والميكروبات والجراثيم. وأظهرت نتائج إحدى الدراسات، أن مستخلص القرفة يمكنه التقليل من تكاثر انتشار الخلايا السرطانية، ما يسبب موتها، كما أن "زيت القرفة" فعال جدا في مكافحة الأورام.

- الميرمية
تساعد الميرمية، حسب خبيرة التغذية جيسكا نيبس، على إطالة العمر، من خلال تحسين وظائف الدماغ والذاكرة، كما أنها مفيدة في الوقاية من أمراض القلب، ومهمة جداً عند الإصابة بمرض الزهايمر. نظراً لاحتوائها على مركب الثوجون (Thujone) الذي يحفز إفراز النواقل العصبية والسيروتونين، والتي تساعد على زيادة التركيز، وتحسين العمليات الدماغية واليقظة والقدرات العقلية وعملية التفكير.

ومن فوائد الميرمية أيضاً أنها مضادة للالتهابات

مفاوضات لإنشاء أداة دولية تعزز الاستجابة للأوبئة

اتفق أعضاء منظمة الصحة العالمية على إطلاق مفاوضات لإنشاء أداة دولية تساهم في الوقاية بشكل أفضل من الجائحة المقبلة ومكافحتها، في خضم الموجة الخامسة من كوفيد. وينبغي مسودة الاتفاق أن تحصل على المصادقة الرسمية خلال الاجتماع الاستثنائي لجمعية الصحة العالمية الذي يبدأ الاثنين ويستمر ثلاثة أيام فيما تنتشر المتحورة الجديدة لكوفيد-19. أميركون في بلدان العالم. وتنص مسودة الاتفاق على إنشاء "هيئة تفاوض حكومية دولية مفتوحة لكل الدول الأعضاء والأعضاء المتسببين لصياغة معاهدة أو اتفاق أو أداة دولية أخرى للأمم المتحدة والتفاوض بشأنها تهدف إلى تعزيز الوقاية من الجوائح المستقبلية والاستجابة لها".

والهدف من ذلك هو مناقشة أفضل طريقة لتزويد منظمة الصحة العالمية إطارا قانونيا يمكنها من مواجهة الأزمات المستقبلية بشكل أفضل. ويتفق كثر على أن القواعد الصحية الدولية الحالية التي توجّه عمل منظمة الصحة العالمية منذ العام 2005، ليست مناسبة للتعامل مع أزمات بحجم كوفيد. ومن الواضح أن المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس يؤيد المعاهدة. وقال "إن الفوضى التي سببها هذا الوباء تؤكد فقط أن العالم يحتاج إلى اتفاق دولي متين يفرض القواعد". وينبغي أن تجتمع هيئة التفاوض الدولية للمرة الأولى في موعد أقصاه الأول من آذار-مارس من أجل انتخاب رئيسين مشاركين، مع احترام التوازن بين البلدان المتقدمة والبلدان النامية، وأربعة نواب للرئيسين يمثل كل منهم واحدة من المناطق الست "التي تنتمي إليها البلدان الأعضاء في منظمة الصحة العالمية".

ويعد ذلك سبباً رئيسياً عليها بدء وضع مسودة أولية لتقديمها خلال اجتماعها الثاني الذي سيعقد في موعد أقصاه الأول من آب-أغسطس.

الحماية المناسبة لمرضى القولون العصبي

القولون العصبي

قالت خبيرة التغذية الألمانية كارينا هاوفا إن "فودماب" هي اختصار لـ JFermentable OligoDi- Mono-saccharides And Polyols، أي السكريات قليلة السكر والأحادية والثنائية والبوليوالات القابلة للتحمر. وأوضحت هاوفا أن "فودماب" هي سلسلة قصيرة من الكربوهيدرات، تتصص بشكل سيء في الأمعاء الدقيقة، فيصّل معظمها إلى القولون دون هضمها جيداً، وتخمر بالبكتيريا، ما يؤدي إلى متاعب مثل الغازات، وآلام البطن، والإسهال، والإمساك، والحموضة، والغثيان، والتعب، والخمول. ويمثل الأمر مشكلة لدى الذين يعانون أمراض الأمعاء الالتهابية المزمنة مثل متلازمة القولون العصبي، أو مشاكل الجهاز الهضمي الوظيفية، خاصة. ومن أمثلة الفودماب، الشوكولاتة، والخبز المطبوخ والكاكاو، والصل، ودقيق القمح، والزيبب، والكرز. وبالإستغناء عن هذه الأغذية يمكن تجنب هذه المتاعب الصحية، بالاعتماد على الأغذية قليلة الفودماب، مثل الأناناس، والموز، والتوت، والبطيخ، واليوسفي، والبروكلي، والجزر، والخيار، والشوفان، والحنطة، والأرز. وتشمل القائمة أيضاً الزبدة، وحليب، جوز الهند، وزيت الزيتون، واللحوم، والأسماك، والبيض، والخبز، الذي يستغرق نضجه وقتاً طويلاً مثل الكاممبرت، والفيتا، والبارميزان.



البوت المترهل ..

إطلالة شتوية عصرية

أفادت مجلة "Elle" بأن البوت المترهل يمثل أحدث صيحات موضة الأحدث الشتوية في شتاء 2021-2022. ليمنح المرأة إطلالة عصرية متفردة.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن البوت يأتي هذا الموسم بساق مترهلة ليضفي على المظهر طابعاً متحرراً يخطف الأنظار، مشيرة إلى أنه يأتي مصنوعاً من الجلد الأملس أو من الشمواء.

وقالت إن موديلات البوت المترهل تتنوع بين البوت الكلاسيكي، الذي يصل طوله إلى باطن الساق، وبوت فوق الركبة المفعم بالإشارة، مشيرة إلى أنه يكن تنسيق البوت الكلاسيكي مع سروال جينز ضيق وبلوفر تريكو مقاس XL، في حين يمكن تنسيق بوت فوق الركبة مع فستان ميني لتأكيد طابع الإنارة.



منوعات الفكر

22

إقبال كبير على الفعاليات الترفيهية والفنية والرياضية

إكسبو 2020 دبي يتخطى حاجز الـ 4.7 مليون زيارة

ارتفاع عدد الزيارات الافتراضية إلى 23.5 مليون زيارة حتى أمس الأول 28 نوفمبر

متلقي جرعتي اللقاح في الدولة وصلت إلى 90% من إجمالي إحصاء السكان المعتمد، فيما تم إلزام كل موظفي الحد الدولي والمشاركين والمتطوعين والقائمين ومقدمي الخدمات بالتنقيح. ويتوجب على الزوار، من عمر 18 عاماً فما فوق، إبراز شهادة تثبت حصولهم على التطعيم، أو نتيجة سلبية لفحص مسحة الأنف (PCR) قبل 72 ساعة كحد أقصى من الزيارة، فيما تنتشر محطات التعقيم في كل أرجاء الموقع، فضلاً عن إلزامية ارتداء كمادات الوجه للجميع في كل المناطق الداخلية والخارجية. وتتوفر فرصة متابعة أحداث إكسبو 2020 دبي عبر منصات افتراضية، حيث ارتفع عدد الزيارات الافتراضية إلى 23.5 مليون زيارة حتى يوم 28 نوفمبر الجاري، فيما تتواصل فعاليات الحدث الدولي حتى 31 مارس 2022، وهو يدعو العالم أجمع للمشاركة في الاحتفال بما يسهم في بناء مستقبل أفضل وأكثر إشراقاً للجميع، من وحدة، وفرص، وإبداع، واستدامة.

على وجبة مجانية مقابل كل وجبة مبيعة للكبار من منافذ محددة أثناء أيام الأسبوع. ومن المتوقع أن تتزايد أعداد الزوار مع طرح إكسبو 2020 دبي لتذكرة الموسم الاحتفالية، التي تتيح وصولاً غير محدود لفعاليات الشتاء الساحر مقابل 95 درهماً فقط، والمتاحة للشراء حالياً وحتى نهاية شهر ديسمبر المقبل. وتشمل أبرز الفعاليات القادمة في إكسبو 2020، احتفالات اليوبيل الذهبي للإمارات، واحتفالات عيد الميلاد (الكريسماس)، بالإضافة إلى مجموعة من الحفلات الموسيقية التي يُحيتها كوكبة من ألمع النجوم، ومنهم أليشيا كيز، الحائزة على جائزة "غرامي" 15 مرة، التي ستقدم حفلها الموسيقي في ساحة الوصل يوم 10 ديسمبر المقبل. وبصفته أكبر حدث دولي رئيسي يتقد على مستوى العالم منذ انتشار الجائحة، يحرص إكسبو 2020 دبي على اتباع أعلى معايير وإجراءات الوقاية من فيروس كوفيد-19، لضمان تحقيق تجربة آمنة واستثنائية لكل الحضور، خاصة أن نسبة

على حد سواء، إذ ستشهد البطولة، التي تعد واحدة من أبرز الفعاليات العالمية الخاصة بلعبة الشطرنج، دفاع النرويجي ماغنوس كارلسن، حامل لقب بطولة العالم، عن لقبه أمام الروسي إيان نيبومنياتشي، الفائز بمسابقة الترشح "كانديديتس تورنامنت"، حيث يتنافس اللاعبان على الفوز بجائزة مالية تبلغ قيمتها 2.5 مليون دولار أميركي. واستمتع زوار الحدث الدولي بالعروض التي يقدمها لهم إكسبو 2020، في إطار فعالية "يوم للعائلة في الخارج" المفضلة من قبل العائلات، والتي تتيح للزوار الصغار فرصة الاستمتاع بعدد كبير من الأنشطة الترفيهية المخصصة لهم، كالفنون والأشغال اليدوية، وعروض الضوء البهرة، والعروض الموسيقية والترفيهية الحية. وقد شهد يوم السبت الماضي التدشين الخاص للعرض الجديد الذي يقدمه إكسبو 2020 دبي على تجارب تناول الطعام للعائلات، والذي يحصل الأطفال بموجبه

الرويشد، والمغني المصري الشهير محمد حماقي، بينما أحييت كوكبة من الفنانين حفلات تنوعت بين العروض الكلاسيكية الراقية والكوميديا التي أشعلت الأجواء بالهجة، وألهمت مشاعر الحضور. وعلى صعيد العروض العالمية الشيقة التي تم تقديمها مؤخراً في إكسبو 2020، حظي أعضاء فرقة أوركسترا "أكاديمية نياترو ألاسكال" المرموقة، بحفاوة بالغة من جمهور مسرح دبي ميلينيوم، بينما اختتمت فرقة ريفراندس الإيرلندية، التي تشتهر بعرضها الموسيقي الراقص الحائز على جائزة غرامي، سلسلة عروضها التي اجتذبت أعداداً غفيرة، بعرض ختامي مميز، تم تحضيره خصيصاً لإكسبو 2020 واستضافته منصة اليوبيل. وشهد بطولة العالم للشطرنج، التي ينظمها الاتحاد الدولي للشطرنج في مركز دبي للمعارض، حالياً، والتي انطلقت يوم 24 نوفمبر وتستمر حتى 16 ديسمبر المقبل، اهتماماً منقطع النظير من اللاعبين والجمهور

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

سجل إكسبو 2020 دبي زيادة ملحوظة في عدد الزيارات بعد مرور شهرين على انطلاقه، حيث كشفت الأرقام الحديثة عن 4 ملايين و766 ألفاً و419 زيارة حتى 28 نوفمبر الجاري، مع زيادة ملحوظة في الإقبال على الحفلات الفنية والثقافية التي استضافتها منصات الموقع، وحضور الأحداث الترفيهية والرياضية الكبرى التي عقدت خلال الفترة الماضية، مع طرح عرض تذكرة أيام الأسبوع لشهر نوفمبر الجاري، الذي لقي إقبالاً كبيراً من الجمهور. وشهدت منصة اليوبيل أسبوعاً ترفيهياً مليئاً بالنعتمات والإيقاعات الموسيقية الحبيبة لمجموعة من كبار نجوم الفن في العالم العربي، مثل المطرب الكويتي الكبير عبدالله



قدمتها فرقة تو شيلدز برودكشن كومباني

الثقافة الهندية - الأمريكية الأصلية في حديقة الفرسان إكسبو 2020 دبي



الموسيقى الأمريكية الأصلية، مع الجمهور، عن المعنى الكامن وراء كل رقصة تم تقديمها خلال العرض، حيث تعلقت معظم اللوحات الفنية المقدمة خلاله بالرقصات الثقافية، ومنها "رقصة الشفاء" و "ورقصة الدجاجة" و "الرقصة الفاخرة"، وغيرها من الرقصات المميزة. وقال ريوس أن فئة "الرقصة الفاخرة" تم تقديمها في الستينيات كرقصة جديدة للإناث، حيث تؤدي راقصة منفردة ما وصفه بأنه "رقصة أزياء" مع حركة قدم رائعة تتناسب معها. كما قال أن جميع الرقصات، التي قدمت، ترتبط بأحلام تم تصورها من قبل أجداد السكان الأصليين بل وأجداد أجدادهم، وأن جميع أعضاء الفرقة والعروض المقدمة، يتمتعون بأقصى درجات الاحترام ليس فقط

فرصة جديدة للحياة والخروج للاستمتاع، ولتكوين الصداقات الجديدة.

وقام ريوس بنفسه لداء "رقصة النسر"، ووصف رجل القبيلة ريش هذه الطيور المهيبة

إيقاعات موسيقى الفلوت. وتحدث نينو ريوس، وهو عضو مسجل في قبيلة بويولو، ومرشح للحصول على جائزة

سهرات إكسبو 2020 الغنائية تحتفل بعيد الاتحاد الخمسين بدءاً من 2 ديسمبر

السابقة بمجموعة متنوعة من الإيقاعات التي تتنوع ما بين موسيقى البلوز إلى موسيقى الفانك المعاصرة. تقول المغنية الرئيسية في الفرقة، سارة طرابلسي: "أشعر بحماسة شديدة لتقديم عروضنا الموسيقية مجدداً، ولجمع الناس معاً، والشعور بالطاقة الإيجابية التي تحيط بنا أثناء تقديمنا لعروضنا، وللتواصل مجدداً مع الجمهور عبر أفضل الأشياء التي يمكنني القيام بها". عازف البوق والملحن باراباس ثورنيلك، الذي يصف موسيقاه بأنها "موسيقى تصويرية لحياتي"، يقدم عرضاً مع كل من فانتيزا وزيرو فوكس في الليل، وهو يصف إكسبو 2020 بأنه "قطعة صغيرة من العالم"، قائلاً: "لا أطبق الانتظار حتى أرى الأجنحة والموقع وأن أكون جزءاً من هذا الحدث الرائع". وفي 3 ديسمبر المقبل، يحيي الفنان الإماراتي محمد الشحي حفلاً على مسرح اليوبيل، ولدى



الفرقة المتخصصة في موسيقى الجاز، على إعادة إحياء سيرة أعظم فناني الجاز من الأجيال

يقول عيضة المنهالي: "أنا متحمس لتقديم الأغاني الجديدة مباشرة لأول مرة أمام جمهور دولي على منصة إكسبو 2020 دبي". وتستمر الاحتفالات في 3 ديسمبر على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي، ستشهدها مغنية البوب والأنواع الموسيقية العصرية وكاتبة الأغاني الكولومبية فانتيزا، التي تعمل حالياً على تسجيل ألبومها الثالث من الاستوديو، بعد أن قامت هذه الفنانة المقيمة في كوستاريكا، بتسليمة الجمهور عبر بث عروضها بشكل حي لجميع أنحاء العالم خلال جائزة كوفيد-19. تقول فانتيزا: "سيرقص الناس احتفالاً على نعماتي الموسيقية، وأنا أشعر بسعادة لا يمكن وصفها للالتقاء مع فرقتي مجدداً، لقد ساندوني لفترة طويلة، ولا يمكنني الانتظار لنرج معا خشبة المسرح مجدداً. ومن ثم سيحين الوقت للاستمتاع بالإيقاعات الراقصة المثيرة للحماس التي ستقدمها فرقة

•• دبي - الفجر

تساهم سهرات إكسبو 2020 دبي الغنائية في موسم الاحتفالات التي ينظمها الحدث الدولي بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات العربية المتحدة، والذكرى الخمسين لقيام الاتحاد، عبر برنامج حافل يضم كوكبة مميزة من الفنانين الأكثر شهرة على المستويات المحلية والعربية والعالمية، فضلاً على نخبة من النجوم والمواهب الصاعدة. الزوار مدعوون يوم 2 ديسمبر إلى منصة اليوبيل، حيث ستبدأ الاحتفالات بحفل للمطرب الإماراتي عيضة المنهالي، يتضمن تقديم مجموعة من قصائد "الشلة"، وهو شعر يؤدي بدون آلات موسيقية، وليس المحن والشاعر عيضة المنهالي بفرح عن الأداء في المهرجانات، إذ كان المؤدي الرئيس في مهرجان أم الإمارات في عام 2018 على كورنيش أبوظبي.

منوعات الفن



الثقافة والفنون أبرز مقتنيات جناح كوسوفو في أكسبو 2020



ولثقافته ومدى حرصه على الاحتفاظ بترائته وهويته بعيداً عن السياسة والتدخلات الدولية، فهذا ليس شأن الجناح وما يراه الزوار من تقديم راقي للدولة وما بها من عوامل جذب للاستثمار والاقتصاد والتبادل التجاري بين الدول المشاركة في أكسبو 2020. لم يغفل جناح كوسوفو في أكسبو 2020 دور الفنون من الرقص والموسيقى الكلاسيكية والعصرية التي تعرف بها، بل خصص لهذا الجانب بعض العناصر المهمة التي يستعرضها الجناح على الشاشات الموجودة بالردهات الواسعة لمساعدة الزوار على المرور بسلاسة بينها وامكانية التقاط الصور مع المقتنيات واللوحات المعلقة على الجدران.

ودعا جناح كوسوفو في أكسبو 2020 الجمهور لاكتشاف تقدمها وسعيها قدما نحو مستقبل مستدام، وخصصت مقابلات مع الجمهور المستهدف من فتح آفاق جديدة للاستثمار والتجارة والتعاقدات على جذب المستثمرين والسياح، وتبين مدى اهتمامها بالتكنولوجيا والأبعاد الثلاثية والتنمية المستدامة، وهذا هو الهدف من مشاركة كل دول العالم الموجودة في المعرض الدولي الكبير

بلفت نظر زائر جناح كوسوفو في أكسبو 2020 عدة محاور منها المقتنيات التي تعبر عن الدولة وتاريخها عبر الشاشات الجدارية التي تعزز المعرفة بالثقافة والفنون والتراث، بالإضافة إلى تسليط الضوء على وجوه المواطنين في لوحات معلقة على الجدران، وبطريقة متحفية تم وضع تماثيل منحوتة من المعادن في ركن خاص بها وفي خصوصية للعرض، كما تأتي بعض التماثيل الجالسة وبينهما مساحة فارغة، وضع التصميم فيها علامة التباعد وكأنها إشارة على أن كوسوفو أدركت وجود كوفيد 19 وهذه العلامة حولت المنظر إلى بهجة ولفتت من الكوميديا السوداء، كما وضعت التماثيل في أماكن مخصصة لها لسهولة رؤيتها والاستمتاع بها وبصورتها من قبل الجمهور الذي يزور الجناح باستمرار.

ومجرد دخول جناح كوسوفو في أكسبو 2020 تنصرد المشهد لوحات عملاقة في الردهات تعرض الجبال الشاهقة والناطقة بالحياة وتنتقل للعناصر البشرية وإبراز الهوية الوطنية للدولة كوسوفو، كدعوى لجذب السياحة، من خلال العرض المستمر للعمارة الملكية والبناء التقليدي الذي يجسد مهارة الحرفي في كوسوفو وتعكس هذه المباني روح الشعب

•• أكسبو: أسامة عبد المقصود

يقع جناح كوسوفو في منطقة التنقل التي تضم الكثير من الدول المحورية والمحركة للعالم، فالجناح على مستوى التصميم جديدهو مصمم بالأسلوب التقليدي للدولة، الجناح يضم الكثير من المقتنيات المهمة لهذه الدولة حديثة العهد في أوروبا.

كوسوفو تعتبر من الدول الناشئة، فهي تقع في جنوب شرق أوروبا وهي من البلدان الغير ساحلية حيث تقع في وسط منطقة البلقان ولها حدود مع مقدونيا الشمالية من الجنوب الشرقي وصربيا من الشمال الشرقي والجبل الأسود من الشمال الغربي وألبانيا من الجنوب، ومساحتها الإجمالية 10 آلاف وثمانمائة كيلو متر مربع تقريبا وعدد سكانها مليون وثمانمائة ألف نسمة تقريبا، وتتمتع كوسوفو بالطبيعة الخلابة لوجودها على سلاسل جبال الألب الألبانية وجبال شار ووجود العديد من السهول والحقول الشاسعة بها مما يضفي عليها روح الجمال الطبيعي.

ليد اكس تطلق الأسقف الأكثر استدامة في العالم في الجناح الهولندي في أكسبو 2020 دبي



العالم. تستخدم ليداكس مادة PVB كل عام، وبالتفافية، هذا يوزن بـ 150 مرة. وتهدف الشركة المصنعة الحائزة على جوائز إلى إعادة تعريف مفهوم "النفايات" عالمياً وخلق مستقبل أكثر إشراقاً واستدامة.

أساليب البناء المستدامة والاقتصاد الدائري المتكامل. إنه لأمر رائع أن نرى هذه الابتكارات معروضة في الجناح الهولندي. وعبر منصة أكسبو 2020 دبي، فإنهم قادرون على بناء شركات في جميع أنحاء



دول أوروبية أخرى بواسطة Wienerberger بمجرد الحصول على الشهادة.

وأعرب رولاند فان ديلين عن سعادته الكبيرة قائلا: "أسافر منذ ما يقرب من الثلاثين عاماً إلى منطقة الشرق الأوسط للقيام بأعمال تجارية متعلقة بمنتجات العزل المائي، وما زلت أفعل ذلك في الوقت الحاضر. واليوم أعود للتحدث عن مستقبل العزل المائي

و Leadax لتوزيع هذا المنتج في أجزاء كبيرة من أوروبا. ووقع الاتفاقية كل من سولفيك مينارد-جاللي، الرئيس التنفيذي للعمليات في شركة Wienerberger AG، و رولاند شان ديلين، الرئيس التنفيذي لشركة ليداكس في الجناح الهولندي في أكسبو 2020 دبي. وستوفر Leadax Roov اعتباراً من بداية عام 2022 في هولندا وستتم إضافة

•• دبي- الفجر

أطلقت شركة ليداكس مادة Leadax Roov، وهي مادة مخصصة لتسقيف الأسطح، تعتبر "الأكثر استدامة في العالم"، وذلك في حدث خاص استضافه الجناح الهولندي في أكسبو 2020 دبي.

ومثل منتجات ليداكس الأخرى، فإن منتج التسقيف هذا مصنوع من النفايات البلاستيكية المعاد تدويرها (r-PVB). ويعتبر Leadax Roov منتجاً دائرياً صمم خصيصاً للأسطح المسطحة والمائلة قليلاً، ويمكن إعادة تدويره مرة أخرى في نهاية دورة استخدامه. ويتميز Leadax Roov بالون الأبيض الفاتح، مما يمنحه قيمة انعكاس كبيرة، وهو خفيف الوزن وسهل المعالجة وقابل للتطبيق على أنظمة الأسقف المختلفة. كما يمتلك Leadax Roov أيضاً نسبة أقل من ثاني أكسيد الكربون بنسبة تصل إلى 85% مقارنة بأغشية التسقيف المسطحة الأخرى الموجودة في الأسواق.

وقد تضمنت الإطلاق العالمي لـ Leadax Roov توقيع شراكة بين كل من Wienerberger

ألهمت الحضور بقصة نجاحها من منصة اليوبييل

منية مزارى تلهم زوار أكسبو 2020 دبي من كرسيها المتحرك

كرسي متحرك، رحلة امرأة عادية أصبحت اليوم لقب بالمرأة الحديدية في باكستان.

وسردت مزارى قصة تعرضها لحادث سيارة أدى إلى جلوسها على كرسي متحرك طوال حياتها، ولكنها لم تستسلم، وأصبحت اليوم متحدثة مهمة، تشجع الجميع على تقبل الآخرين مهما اختلف قدراتهم وأشكالهم، وقالت: "شفاء النفس مما تتعرض له ليس بالأمر السهل، لذا علينا منح أنفسنا الوقت للشفاء، وعلينا أولاً أن نتقبل حقيقة أننا كنا".

وأضافت: "خوفي الأكبر كان في مواجهة الناس، ليس لأنني لا أريد ذلك، ولكنني كنت أتجنب رؤية شعور التعاطف الذي يظهر في أعينهم تجاه وضعي، ولكنني واجهت خوفاً، والخوف الثاني كان في عدم تمكيني من أن أصبح أما، وهذا الأمر كان يحزنني جداً، إلى أن تبينت طفلاً، أصبح كل شيء جميل في حياتي، وهكذا بدأت بمواجهة مخاوفي الواحدة تلو الأخرى".

وأخيراً قدمت مزارى عدة نصائح للجمهور حول كيفية مواجهة مخاوفهم هم أيضاً ليصلوا إلى طريق النجاح في الحياة، حيث قالت: "علينا جميعاً أن نكون نحن أبطال قصتنا، أن نعرف شخصيتنا وحقيقتنا، لأن نعرف أنفسنا عن طريق نظرة الناس إلينا، كما يجب علينا أن نقدر كل شخص وقف إلى جانبنا، فنحن بحاجة إلى نشر روح التقدير والتعاطف والمحبة، وأخيراً لكل إنسان روح قوية عليه أن يستغلها ليصل إلى أهدافه، لذا علينا أن نتق بأنفسنا، ونلغي كلمة استسلام من قاموس حياتنا".

وختمت حديثها قائلة: "لو استطاعت امرأة على كرسي متحرك أن تحقق كل ذلك، فما الذي يمنعك أنت؟".

•• دبي- الفجر

نظم جناح باكستان على هامش مشاركته في أكسبو 2020 دبي أمسية ساحرة على منصة اليوبييل، مع مجموعة رائعة من الفنانين والمتحدثين التحفيزيين، وذلك بالتزامن مع الشعار الذي يرفعه الجناح وهو "باكستان - متصلة من خلال التنوع".

فيما سلطت لى جمال حسامى الضوء على المجتمع الداعم للمتاح لرائدات الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة، مضيفة أنه من الخسارة أن لا يتم تحقيق أقصى استفادة من الفرص المتاحة".

وتحدثت لى عن مشروعها (Mamalu Kitchen)، وهو استوديو طبخ في دبي، حيث استلهمت فكرته من أولادها الثلاثة، ومن الحاجة إلى مساعدة الأمهات والعائلات على تسهيل مجريات حياتهم اليومية، دون الحاجة إلى القلق بشأن تقديم طعام صحي لعائلاتهم. وأشارت إلى أنها تسعى من خلال المشروع إلى تفعيل دور كل أفراد الأسرة عبر إكسابهم مهارات تمكنهم من المشاركة في إعداد الطعام، وبدلاً من العمل على تغيير نمط الحياة في المنطقة العربية. وعقد برنامج الريادة النسائية كجزء من سلسلة "قصة أعمالها"، التي ينظمها جناح المرأة، لاستكشاف رحلة تمكين المرأة في ريادة الأعمال من جميع أنحاء العالم، من خلال التصوير الفوتوغرافي واللوحات والنحت وغيرها، ويهدف الحدث أيضاً إلى إبراز تجربة النساء اللواتي تقلبن على الأعراف الاجتماعية والثقافية.

خلال جلسة نظمها جناح المرأة في أكسبو 2020 دبي

الدور الأساسي لرائدات الأعمال في الصناعات الإبداعية في دولة الإمارات

الجانبة التمكيني، فأنا أعني أن ذلك لا يجب أن يحدث فقط في شكل تمويل صغير ومنح، ولكن أيضاً عبر العثور على شركاء آخرين مثل القطاع الخاص، وفتح الأبواب وخفض الرسوم بشكل غير مباشر لرائدات الأعمال. هناك دعم كبير من الحكومة للتأكد من استدامة الأعمال، لذا نريد التأكد من أن صناعاتنا الإبداعية تحتفي بالوهبة التي نمتلكها لكي نتمكن من جذب المواهب من جميع أنحاء العالم".

فيما سلطت لى جمال حسامى الضوء على المجتمع الداعم للمتاح لرائدات الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة، مضيفة أنه من الخسارة أن لا يتم تحقيق أقصى استفادة من الفرص المتاحة".

وتحدثت لى عن مشروعها (Mamalu Kitchen)، وهو استوديو طبخ في دبي، حيث استلهمت فكرته من أولادها الثلاثة، ومن الحاجة إلى مساعدة الأمهات والعائلات على تسهيل مجريات حياتهم اليومية، دون الحاجة إلى القلق بشأن تقديم طعام صحي لعائلاتهم. وأشارت إلى أنها تسعى من خلال المشروع إلى تفعيل دور كل أفراد الأسرة عبر إكسابهم مهارات تمكنهم من المشاركة في إعداد الطعام، وبدلاً من العمل على تغيير نمط الحياة في المنطقة العربية. وعقد برنامج الريادة النسائية كجزء من سلسلة "قصة أعمالها"، التي ينظمها جناح المرأة، لاستكشاف رحلة تمكين المرأة في ريادة الأعمال من جميع أنحاء العالم، من خلال التصوير الفوتوغرافي واللوحات والنحت وغيرها، ويهدف الحدث أيضاً إلى إبراز تجربة النساء اللواتي تقلبن على الأعراف الاجتماعية والثقافية.

•• دبي- الفجر

أطلق جناح المرأة في أكسبو 2020 دبي، برنامج الريادة النسائية، وذلك بعقد سلسلة من اللقاءات بمشاركة كل من مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات، ومركز التجارة العالمي في نيويورك، بهدف تعزيز فرص المرأة في التعلم والابتكار، وعقد الشراكات والدخول في التحالفات، وتسهيل الضوء على الدور الذي يمكن أن تلعبه المرأة بشكل أساسي في قطاع الصناعات الرئيسية، وذلك لوضعها على خريطة التجارة العالمية.

انعقدت الجلسة الأولى من البرنامج تحت عنوان "سياسة الحكومة لربط الريادة النسائية بالصناعات الإبداعية" في جناح المرأة، وذلك بمشاركة كل من مدير الجلسة الدكتور أشرف مهاني، كبير الخبراء الاقتصاديين لشؤون التجارة وتنمية أسواق التصدير في مؤسسة دبي للصادرات، ولى جمال حسام، مؤسسة استديو طبخ (Mamalu Kitchen) في دبي، ولى جاسم بورسلي، مستشارة استراتيجية في هيئة دبي للثقافة والفنون.

وقالت بورسلي: "بمساعدة السياسات الأخيرة والفرص المتزايدة في الصناعة الإبداعية في دولة الإمارات، أصبحت المرأة من المساهمين الرئيسيين في هذا القطاع".

وأضافت: "تلعب المرأة دوراً مهماً في المبادرات القيمة، وتلعب الحكومات دوراً كبيراً في الجانب المالي، عندما أقول أن الحكومة يجب أن تسهم في

برعاية منصور بن زايد . جهاز الإمارات للاستثمار يطلق استراتيجية لتعزيز الأهداف التنموية للدولة

•• أبو ظبي - وام.

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة ، رئيس مجلس إدارة جهاز الإمارات للاستثمار، أعلن مجلس إدارة الجهاز إطلاق استراتيجية جديدة لتعزيز الأهداف التنموية للدولة بما يتوافق مع «مبادئ الخمسين»، التي رسمت المسار الاستراتيجي للدولة خلال دورتها الجديدة في المجالات الاقتصادية والسياسية والتنموية.

وقال سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان ، في كلمة بهذه المناسبة، إن إطلاق الاستراتيجية الجديدة يأتي ضمن جهود الجهاز وسعيه الدؤوب، نحو مواصلة تحقيق رؤية المغفور له الشيخ زايد من سلطان آل نهيان والأيام المؤسسين «طيب الله ثراه»، والمضي قدماً على نهجهم، وفي ضوء رؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس

الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات.

وأكد سموه أن دولة الإمارات، وهي تعبر العام الخمسين لسيارتها الاتحادية الخالدة، تؤكد أن غرس الأبناء المؤسسين كان وسبقه قوي الجذور، شامخ البنين، يواصل مسيرة النماء نحو خمسين عاماً جديدة، يتعزز فيها المسار التنموي الطموح للدولة، وتترسخ جهودها الواثقة في صناعة المستقبل ومواصلة صدارتها العالية في مؤشرات التنمية المختلفة.

ويُسهِم جهاز الإمارات للاستثمار بدور حيوي في ترسيخ مكانة الإمارات الاقتصادية المرموقة ومسيرتها التنموية الرائدة، حيث تمكن ومنذ تأسيسه عام 2007 من بناء وتطوير مؤسسة استثمارية اتحادية تتولى مسؤولية الأصول المخصصة لها من جانب الحكومة الاتحادية.



ويطمح الجهاز من خلال استراتيجيته الجديدة إلى تعزيز حجم الاستثمار في السنوات المقبلة، وبالتالي مواصلة أهدافه للمساهمة بفاعلية في مسيرة التنمية بالدولة في الخمسين عاماً القادمة، ملتزماً بمواصلة تكثيف الجهود وتعزيز القدرات لتحقيق الأهداف الاستراتيجية للحكومة الاتحادية بما يتوافق مع مبادئ الخمسين. واستناداً إلى الاستراتيجية الجديدة، يتطلع الجهاز من خلال فريق عمله، بكل ثقة وعزم نحو تحقيق نتائج مالية عالية وتأمين مكاسب وعوائد طويلة الأجل ومستدامة دولة الإمارات وبما يضيء أفضل الممارسات العالمية التي تطبقها الأجهزة النظيرة في هذا المجال.

وتضع الاستراتيجية الجديدة هدفاً طموحاً ومدروساً لضاعفة حجم أصول الجهاز خلال العشر سنوات القادمة، وذلك من خلال سياسة الاستثمار الموجهة نحو زيادة العوائد، وضمان المزيد من التوافق مع أهداف الأجندة الوطنية للدولة، وسيتم تحقيق ذلك عبر الاستثمار في مجموعة من المحافظ المالية والقطاعات الحيوية وأيضاً عن طريق الشركات

عبر حوار ثلاثي في إكسبو 2020 ضمت ممثلين حكوميين وكبيرات الشركات

الإمارات وأمريكا وإسرائيل يبحثون فرص تعزيز التعاون في قطاع الطاقة سهيل المزروعى: نستهدف وضع خطط ومسارات جديدة لتطوير الاستثمارات

•• دبي - الفجر:

شهد معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى وزير الطاقة والبنية التحتية، ومعالي كارين الهارار، وزير الطاقة الإسرائيلي، وسعادة شون ميربي، القائم بأعمال الولايات المتحدة الأمريكية بالدولة، الحوار الثلاثي الإماراتي الأمريكي الإسرائيلي في مجال الطاقة، وذلك في الجناح الأمريكي بـ «إكسبو 2020 دبي»، بحضور شخصيات رفيعة المستوى وممثلين عن عدد من الشركات العالمية الكبرى في قطاع الطاقة.

وتأتى الجلسة الحوارية، التي يرعاها مجلس الأعمال الإماراتي الأمريكي، استكمالاً لرحلة اللقاءات الهادفة إلى تعزيز العلاقة المشتركة بين مختلف اللاعبين الرئيسيين في قطاع الطاقة، لدورها في تعزيز اتفاقيات السلام والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، كما تهدف كذلك إلى تحفيز ودفع فرص التعاون التجاري الثلاثي الناشئ عن الاتفاق الإبراهيمي التاريخي، لا سيما في قطاع الطاقة بمختلف مكوناته، فيما ناقش المجتمعون الأساليب المبتكرة لتعزيز قطاع الطاقة والإمكانيات الهائلة التي يمتلكونها لدعم مستقبله، بما يحقق الاستفادة القصوى للمنطقة برمتها، ويدعم فرص الأمن والاستقرار.

وقال معالي سهيل المزروعى في كلمته الافتتاحية: «تمثل هذه اللقاءات فرصة فريدة لبلداننا لتعزيز أفاق التعاون والعمل المشترك المبني على المصالح المتبادلة، ووضع خطط ومسارات جديدة وتكثيف العمل والتعاون



هذا، وقد عقد المجتمعون على هامش الحوار الثلاثي جلسة حوارية حضرها سعادة المهندس يوسف آل علي الوكيل المساعد لقطاع الكهرباء والمياه وطاقة المستقبل في وزارة الطاقة والبنية التحتية، وسعادة المهندس محمد عبد القادر الرمحي، المدير التنفيذي لشركة «مصدر»، وسعادة ليو شيلتا، مدير عام وزارة الطاقة الإسرائيلية، وعرف بلوغ، الرئيس التنفيذي لشركة الكهرباء الإسرائيلية، وسعادة نورم جيلسدورف، رئيس المناطق عالية النمو، الشرق الأوسط، روسيا، تركيا، آسيا الوسطى والاتحاد الجمركي، هانوبول، وسعادة جو أنيس، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة GE Gas Power في أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا، فضلاً عن

تحقيق الحياد المناخي بحلول 2050، وخريطة طريق تحقيق الريادة في مجال الهيدروجين، كما لا تغفل جهود الدولة البارزة في سعيها نحو تنويع مصادر الطاقة بإطلاقها الاستراتيجية الوطنية للطاقة المتجددة، مشيداً بأهمية ومكانتها الحالية والمستقبلية كوجهة مفضلة لرواد الأعمال، وفي تعزيز جاهزيتها لتكون مركزاً عالمياً واعداً للطاقة النظيفة المتجددة، مشيداً بأهمية الدور الذي يضطلع به مجلس الأعمال الإماراتي الأمريكي كمصنعة لتقوية الروابط وعقد الشراكات التجارية والاستثمارية بين شركات البلدين، وتبادل الخبرات والأطلاع على اتجاهات وفرص الاستثمار في أسواق البلدين والدول الشقيقة والصديقة.

خلال المرحلة المقبلة لتوسيع وتطوير الاستثمارات المرتبطة بقطاع الطاقة، لا سيما النظيفة والمتجددة منها، والذي يشكل داعماً رئيسياً لمشاريع الخمسين والمبادرات الطموحة التي أطلقتها دولة الإمارات لتحويلها إلى حكومة مرنة قادرة على مواكبة المتغيرات، ونموذج عالمي قادر على توفير حوافز وفرص جديدة وواعدة للاستثمار والشراكة مع مختلف الأسواق العالمية في مجال الطاقة، وفي مقدمتها الولايات المتحدة الأمريكية ودولة إسرائيل.

وأضاف معاليه: «تعزز الإجراءات الرائدة والتشريعات والمبادرات والاستراتيجيات التي اتخذتها دولة الإمارات في مجال الطاقة والتغير المناخي، وكان آخرها المبادرة الاستراتيجية لدولة الإمارات

منوعات الفجر

29

إدراج مجموعة «ملتيلباي» في منصة السوق الرئيسي في سوق أبوظبي للأوراق المالية

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلنت مجموعة «ملتيلباي»، التابعة والمملوكة بالكامل من قبل الشركة العالمية القابضة، عزمها إدراج أسهمها مباشرة في سوق أبوظبي للأوراق المالية اعتباراً من الـ 5 من ديسمبر 2021، مما سيتيح للمستثمرين فرصة الاستثمار في قطاع التقنيات الرقمية المبتكرة وغيرها من القطاعات الرئيسية الأخرى.

وقد حققت مجموعة «ملتيلباي»، التي تبلغ قيمة محفظة أصولها 8.16 مليار درهم ويعمل لديها 3240 موظفاً بحسب آخر البيانات المسجلة في نهاية شهر سبتمبر الماضي، مسيرة نمو متسارعة على مدار العام الماضي بعدما نجحت في إنجاز سلسلة من صفقات الاستحواذ المحلية والدولية هدفاً إلى بناء محفظة أعمال متنوعة من الشركات المدرة للعوائد المرتفعة. وتعتزم الشركة مواصلة مسيرتها نحو آفاق أوسع من النمو، سواء عبر أعمالها القائمة أو من خلال إبرام صفقات استحواذ على أعمال جديدة قابلة للتوسع والنمو بموازاة التركيز على تطوير حلول رقمية مبتكرة في قطاعات مختلفة، بما فيها السيارات وقطاع الخدمات للمرافق العامة، ورأس المال، الصحة، والاتصالات التسويقية.

وفي هذه المناسبة، قال سيد بصير شبيب، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لدى الشركة العالمية القابضة: «ستكون مجموعة ملتيلباي هي ثامن شركة تابعة للشركة العالمية القابضة التي يتم إدراجها في سوق أبوظبي للأوراق المالية خلال فترة لم تتجاوز العام، ويأتي ذلك تماشياً مع أهداف استراتيجيتنا طويلة الأجل التي نشد من خلالها توسيع قاعدة مساهمينا وجذب مزيد من المستثمرين مع مواصلة مسيرتنا عبر اقتناص فرص نمو جديدة.

هنا وتعد «ملتيلباي» واحدة من أكثر الشركات ابتكاراً واعتماداً على التكنولوجيا ضمن محافظتنا، وهي تتمتع بالمقومات والامكانيات التي تؤهلها للاستفادة من زخم النمو المتسارع عبر الاقتصاد الرقمي، على الصعيدين الإقليمي والدولي».

ومن جانبها، قالت سامية بوعدة، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لمجموعة «ملتيلباي»: «إن الإدراج في سوق أبوظبي للأوراق المالية سيعزز من مكانة مجموعة ملتيلباي، ليس فقط بين المستثمرين الإقليميين والدوليين، ولكن أيضاً في النظام البيئي العالمي للتكنولوجيا. فبعد مرحلة قوية من عقد الصفقات، نحن على استعداد لإحداث فقرة نوعية حيث نواصل تنمية محافظتنا سواء عبر أعمالنا القائمة أو من خلال إبرام صفقات استحواذ على أعمال جديدة.

فمع زخم النمو القوي الذي نشهده حالياً، نحن عازمون على مواصلة الاستثمار في الشركات التي تعتمد على التكنولوجيا والتي تكمل نظامنا البيئي الآخذ في التوسع وتكون في طليعة المرحلة التالية من التحول الرقمي».

وكانت مجموعة «ملتيلباي» قد أعلنت خلال الأشهر الأخيرة عن إتمام عدد من الاستثمارات الاستراتيجية، بما فيها شراء حصص في شركة «الإمارات لتعليم قيادة السيارات» وفيرفلاي (Firefly)، منصة الوسائط الرقمية ومقرها الولايات المتحدة، والاستحواذ الكامل على شركة الاتصالات التسويقية المتكاملة «فيولا». وتجدد الإشارة أن محفظة أعمال المجموعة المتنوعة تحقق توازناً مثالياً، إذ تضم شركات تدر دخلاً مستداماً واستثمارات ذات إمكانات نمو مرتفعة.

طلبة جامعة الشارقة يعرّضون المركز الثاني في مسابقة ديكاثلون الطاقة الشمسية الشرق الأوسط 2021

•• الشارقة - الفجر:

أحرز طلبة جامعة الشارقة المركز الثاني في مسابقة ديكاثلون الطاقة الشمسية الشرق الأوسط 2021، والتي نظمتها هيئة كهرباء ومياه دبي بالتعاون مع إكسبو 2020 دبي، وشارك فريق جامعة الشارقة تحت مسمى «فريق الشارقة» وكان شعاره «شارك»، وسعى من خلال مشاركته إلى نشر الوعي بأهمية الطاقة المستدامة عن طريق إنشاء منزل مبتكر فريد من نوعه يتميز بكونه مستدام بيئياً وموفرًا للطاقة.

شارك طلبة الجامعة (فريق الشارقة) ضمن 8 فرق من 12 جامعة من مختلف دول العالم، وتم تقييم الفرق الجامعية المشاركة من خلال عشرة محاور مختلفة، وقد أحرز طلبة جامعة الشارقة (فريق الشارقة) المركز الأول في محاور: التصميم المعماري، وتكامل الصفائح الشمسية مع المبنى (Building Integrated Photovoltaics)، كما أحرز المركز الثاني في محاور: التصميم الداخلي والابتكار وكفاءة أداء الأجهزة المنزلية، كذلك أحرز المركز الثالث في محاور: الهندسة والبناء والاستدامة والحلول الذكية وإدارة وكفاءة الطاقة ومعايير الراحة والتنقل الاستدام.

وتكون فريق جامعة الشارقة (فريق الشارقة) من 100 عضو بين طلاب وأساتذة من ثلاثة كليات: كلية الهندسة وكلية العلوم وكلية العلوم الصحية، بمشاركة ستة أقسام مختلفة، وكان الداعم الرئيس للمشروع شركة البطحاء القابضة كما تم تقديم الدعم التقني من قبل شركة الحمد لمقاولات البناء، وشركة المشاريع العامة للمقاولات الميكانيكية والكهربائية (جيكو)، وشركة العاير للاستشارات الهندسية، بالإضافة إلى الدعم من شركاء صناعيين محليين ودوليين.



اقتصادية رأس الخيمة تعزز ثقافة «إعادة التدوير» لدى موظفيها

•• رأس الخيمة - الفجر:

في إطار تعزيز ثقافة إعادة التدوير لدى الموظفين، نفذت اقتصادية رأس الخيمة، ضمن مبادراتها الصديقة للبيئة، مبادرة «فرصة» بالتعاون مع شركة فرصة المتخصصة في مجال إعادة التدوير، حيث استقبلت الدائرة من موظفيها مواداً مستعملة مثل الملابس، والأحذية، والحقائب،



والألعاب، ونتج عن ذلك تجميع (86) طن من المواد القابلة لإعادة التدوير. وجوائز مُنح المشاركين مبالغ رمزية وجوائز بالإضافة لإشراكهم في سحوبات مختلفة بهدف تشجيعهم على الاستثمار في ممارسة السلوكيات الإيجابية التي تدعم المجتمع والبيئة.

ومن جانبه، أشاد سامي محمد الرياح - قائد فريق الاستدامة المؤسسية - بتفاعل

غرفة رأس الخيمة وجنوب إفريقيا تبحثان تعزيز التعاون التجاري والاستثماري بينهما

•• رأس الخيمة - الفجر:

العديد من المستجدات الاقتصادية ذات الاهتمام المشترك، وكذا توجيه دعوة من قبل القنصل لفرصة التجارة، لزيارة جناح جنوب إفريقيا بأكسبو دبي 2020، وحضر اللقاء الذي عقد في مقر مبنى الغرفة مسؤولي الغرفة، وأعضاء دبلوماسيين بالقنصلية.

وقال محمد حسن السبب: إن إمارة رأس الخيمة تولي اهتماماً كبيراً، لزيادة وتنويع وارداتها وصادراتها من وإلى أسواق إفريقيا، في ظل توافر الفرص الاستثمارية الحيوية والواعدة

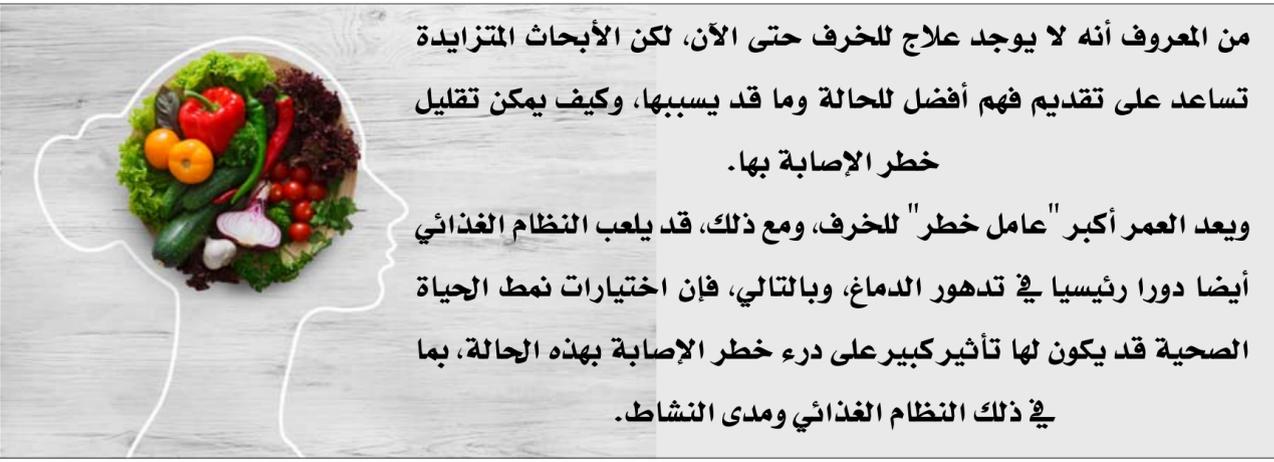
لا سيما في جمهورية جنوب إفريقيا الصديقة لما تتمتع به من معدلات نمو اقتصادي عالية، كما تعد واحدة من كبريات دول القارة الإفريقية، وتمثل مركزاً استراتيجياً مرتبطاً بالأسواق الإفريقية والدولية، مؤكداً على أهمية هذا النوع من الزيارات في تعزيز العلاقات التجارية وتبادل الخبرات فيما بينهما، مستعرضاً شرحاً موجزاً عن غرفة رأس الخيمة والخدمات المختلفة التي تقدمها للأعضاء، وكذلك شبكة العلاقات الدولية

الواسعة التي تمتلكها الغرفة، ودورها في ربط المستثمرين ورجال الأعمال من الخارج مع قطاع الأعمال في رأس الخيمة.

وأعرب السبب عن استعداد غرفة رأس الخيمة لتقديم كافة الخدمات والإمكانات اللازمة، التي تسهم في فتح آفاق رحبة للتعاون التجاري الثمر، مع جمهورية جنوب إفريقيا، والوقوف على أي تحديات قائمة أمام المستثمرين، وتفعيل قنوات التواصل المشترك بين الجهات المعنية في إمارة



وإمكانية توقيع اتفاقيات تعاون بين غرفة رأس الخيمة، والجهات المعنية بالتجارة والاستثمار في جنوب أفريقيا، لافتاً إلى أهمية توطيد أواصر التعاون مع الغرفة، خاصة وأن العلاقات بين بلاده ودولة الإمارات، تشهد تطوراً ملحوظاً في شتى المجالات، بفضل حرص قيادتي البلدين الصديقين على تعزيزها وتطويرها، مشيراً إلى أهمية التنسيق، وإتاحة فرص التعريف واستكشاف مجالات الاستثمار الجديدة في كل من إمارة رأس الخيمة وجنوب إفريقيا، والاطلاع على الفرص الاستثمارية المتاحة للمستثمرين الإماراتيين فيها، وكذلك الترويج للبيئة الاستثمارية الجاذبة في إمارة رأس الخيمة.



من المعروف أنه لا يوجد علاج للخرف حتى الآن، لكن الأبحاث المتزايدة تساعد على تقديم فهم أفضل للحالة وما قد يسببها، وكيف يمكن تقليل خطر الإصابة بها.

ويعد العمر أكبر "عامل خطر" للخرف، ومع ذلك، قد يلعب النظام الغذائي أيضا دورا رئيسيا في تدهور الدماغ، وبالتالي، فإن اختيارات نمط الحياة الصحية قد يكون لها تأثير كبير على درء خطر الإصابة بهذه الحالة، بما في ذلك النظام الغذائي ومدى النشاط.

اختيار نمط الحياة الصحية قد يكون لها تأثير كبير على صحتك

حمية غذائية يمكنها تقليل مخاطر الإصابة بالخرف



وتشترك أمراض القلب والخرف في العديد من عوامل الخطر، بما في ذلك ارتفاع نسبة الكوليسترول والسمنة، لذلك يمكن أن يساعد هذا النظام الغذائي في تقليل خطر الإصابة بأي من الحالتين. ووفقا لخطة النظام الغذائي، فهذه هي الأطعمة التي يجب أن تتناولها بانتظام من أجل صحة وظائف المخ والقلب:

- زيت الزيتون
- الحبوب الكاملة (مثل الكينوا)
- الخضار الورقية الخضراء (مثل السبانخ والملفوف)
- واللفت مرة واحدة على الأقل يوميا
- أي خضروات (كل يوم)
- المكسرات (كل يوم)
- الفول والعدس (ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع).
- التوت (مثل الفراولة والعنب البري).
- الدجاج أو الديك الرومي (مرتين فقط في الأسبوع).
- الأسماك (وخاصة الأسماك الزيتية الغنية بأوميغا 3 مثل السلمون والرنجة)

بزيوت الزيتون. وبالإضافة إلى تقليل كمية الزبدة التي تتناولها إلى أقل من ملعقة كبيرة، أو 14 غ يوميا. فإن نظام "مايند" الغذائي يقترح أيضا تقليل تناول هذه الأطعمة:

- الوجبات المقلية أو الوجبات السريعة (أقل من مرة في الأسبوع)
- الجبن (أقل من مرة في الأسبوع)
- اللحوم الحمراء (أقل من أربع مرات في الأسبوع)
- المحجنات والحلويات (أقل من خمس مرات في الأسبوع)

ما هي الأطعمة التي يجب أن تقدمها لنظامك الغذائي؟

أوصت كل من مؤسسة القلب البريطانية وجمعية أنزهايمر في المملكة المتحدة باتباع نظام "مايند" الغذائي لتقليل مخاطر الإصابة بالزهايمر وأيضا أمراض القلب.

أثبتت دراسات عديدة أن نظام "مايند" الغذائي، الذي يجمع بين جوانب من حمية البحر الأبيض المتوسط والنهج الغذائية لوقفا ارتفاع ضغط الدم (DASH)، يبطل تدهور الدماغ المرتبط بالعمر. ويركز هذا النظام الغذائي على تناول الأطعمة الطبيعية والنباتية وغير المصنعة، مع تقليل تناول الملح. ووفقا لنظام "مايند" الغذائي، فإن تناول ما لا يزيد عن ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن النباتي يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف. والسبب في أن نظام "مايند" الغذائي يوصي بتقليل تناول الزبدة هو أن الزبدة تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة. ويدعم نظام "مايند" الغذائي زيت الزيتون بدلا من ذلك، لأنه دهون أحادية غير مشبعة، ولها الفضل في تحسين وظائف الأوعية الدموية وتقليل الالتهاب. وإذا كنت تستخدم الزبدة للتهي، فحاول استبدالها



بكتيريا الأمعاء يمكن أن تغذي نمو أورام سرطان البروستات وتسمح لها بمقاومة العلاج

توصلت دراسة حديثة إلى أن بكتيريا الأمعاء الشائعة يمكن أن تغذي نمو الأورام لدى مرضى سرطان البروستات وتسمح لهم بالتهرب من آثار العلاج.



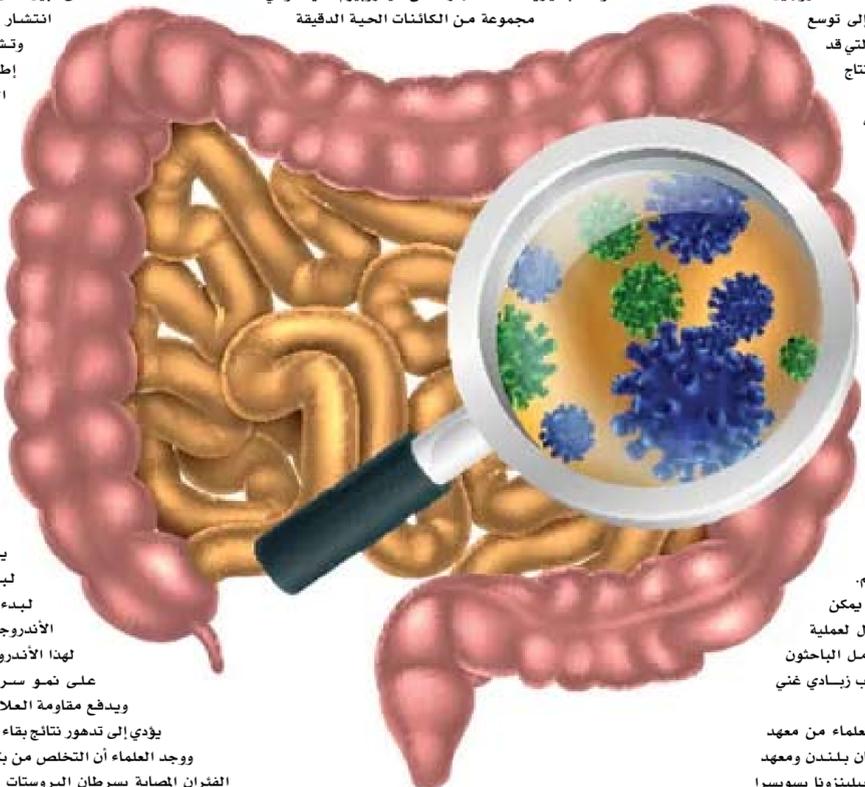
وقال البروفيسور كريستيان هيلين، الرئيس التنفيذي لمعهد أبحاث السرطان في لندن: "إن تأثير ميكروبيوم الأمعاء على السرطان هو مجال علمي جديد رائع بدأنا للتو في فهمه. هذه النتائج المشيرة هي أول ما يكشف النقاب عن آلية يمكن من خلالها لميكروبيوم الأمعاء أن يدفع نمو سرطان البروستات ومقاومة العلاج الهرموني. وأضاف: "إن فهم مدى شوع البكتيريا الجيدة في القناة الهضمية، والتي تلعب دورا حيويا في الحفاظ على صحتنا، يمكن أن تتداخل مع التمثيل الغذائي للهرمونات لدى الرجال المصابين بسرطان البروستات، ويمكن أن يساعدنا في وضع استراتيجيات علاجية جديدة. وأنا أتطلع إلى المضي قدما في هذا البحث، ونأمل أن تحدث استراتيجيات العلاج بالميكروبيوم فرقا حقيقيا للمرضى".

ويؤخر ظهور مقاومة الهرمونات. ووجدوا أيضا أن زرع البراز من الفئران المصابة بسرطان البروستات المقاوم للهرمونات في الفئران ذات مستويات الأندروجين المنخفضة، التي لم تطور مقاومة بعد، شجع نمو الورم. وأظهر العلماء أن بكتيريا الأمعاء في الفئران كانت قادرة على إنتاج هرمونات الأندروجين من جزيئات السلانف. وأشار البروفيسور دي بونو إلى أنه في حين أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث، فإن هذا الاكتشاف يمكن أن يؤدي إلى علاجات جديدة تتعامل مع بكتيريا الأمعاء لتعمل لصالح المرضى. ويمكن أن يأخذ هذا شكل مشروب زبادي مع بكتيريا حية لا تنتج هرمونات تغذي السرطان، أو زرع براز في الجهاز الهضمي للمريض من شخص آخر مصاب ببكتيريا أمعاء مختلفة.

التي تعيش عادة في الجسم، وعادة ما تكون ذات قيمة للإنسان من خلال المساعدة على الهضم. ومع ذلك، يمكن للسرطان والأمراض الأخرى أن تدمر هذا التوازن المفيد، على سبيل المثال، من خلال تعزيز انتشار بكتيريا الأمعاء وتشجيعها على إطلاق السموم أو الجزيئات الأخرى التي تؤثر على الخلايا السرطانية. وأوضح المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ طب السرطان، التجريبي، يوهان دي بونو: "تكشف النتائج التي توصلنا إليها أن بدء العلاج الهرموني لسرطان البروستات يطلق الزناد لبكتيريا الأمعاء لبدء إنتاج هرمونات الأندروجين". ويمكن لهذا الأندروجين أن يحافظ على نمو سرطان البروستات ويدفع مقاومة العلاج الهرموني، ما يؤدي إلى تدهور نتائج بقاء الرجال. ووجد العلماء أن التخلص من بكتيريا الأمعاء في الفئران المصابة بسرطان البروستات يبطل نمو الورم

والمعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا، عينات من الفئران والمرضى للتحقق من دور بكتيريا الأمعاء في نمو سرطان البروستات وتطوره. وتعد بكتيريا الأمعاء جزءا من الميكروبيوم لدينا، وهي مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة

وعادة ما يُعالج سرطان البروستات بالعلاج الهرموني، والذي يعمل عن طريق تثبيط هرمونات الذكورة، التي تسمى الأندروجين. لكن فريقا من العلماء وجد أن انخفاض مستويات الأندروجين يمكن أن يؤدي إلى توسع بكتيريا الأمعاء، والتي قد "تستحوذ" على إنتاج الهرمون. وحددت الدراسة، التي أجراها معهد أبحاث السرطان في لندن، بصمات "جر ثوم" قد تساعد في تحديد المرضى الذين سيصبحون مقاومين للعلاج. واقترح الفريق أن هؤلاء المرضى يمكن أن يستفيدوا من استراتيجيات التعامل مع ميكروبيوم أمعائهم. وعلى سبيل المثال، يمكن أن يخضع الرجال لعملية زرع البراز أو يأمل الباحثون في إنتاج مشروب زبادي غني بالبكتيريا المفيدة. واستخدم فريق العلماء من معهد أبحاث السرطان بلندن ومعهد أبحاث الأورام في بيلينزونو بسويسرا



منوعات

الفكر

35

يشارك النجم السوري محمد حداقي في عملين جديدين هما الجزء الثالث من (حارة القبة)، وهو مسلسل سوري محلي، وفي عمل عربي مشترك بعنوان (بستان الشرق)، وهو عمل كوميدي يضم ممثلين من غالبية الدول العربية. حداقي، وخلال هذا الجوار، رأى أن (هناك بعض الممثلين يستحقون الأماكن العالية التي وصلوا إليها والبعض الآخر لا يستحقونها)، مستدركا أن مثل هذه الأمور تحصل في كل دول العالم، ويوجد دائما في الكواليس وخلف الكاميرات نوع مختلف من العمل، يستطيع البعض القيام به والبعض الآخر لا. وفيما اعتبر أن العمل لا يُبنى على أساس أن الممثل أو الممثلة (ترند) على (السوشيال ميديا)، لفت إلى أن اختيار الممثل على أساس شكله ليس خطأ من الناحية التسويقية، (ولكن في هذا الزمن، أي زمن (السوشيال ميديا)، لا أعرف إذا كانت هذه المسألة مفيدة أو مضرة).

اختيار الممثل على أساس شكله ليس خطأ من الناحية التسويقية

محمد حداقي: (السوشيال ميديا) مهمة لعرض الأفكار التي نؤمن بها



هذه المهنة بأفضل شكل ممكن للحصول عن مُنتج جيد ومفيد ومؤثر يمكن تسويقه، تماما كما يحصل عند تجهيز أي مصنع للحصول على مُنتج جيد يمكن تسويقه في الأسواق، من خلال الاستعانة بأفضل المهندسين والآلات والعمال والميكانيكيين. لذا، يفترض بالمنتج أن يستعين بأفضل الكتاب والمخرجين والممثلين، الذين يملكون فكراً مبنياً بطريقة علمية، بعيداً عن المراهقات والاستعانة بعناصر من هنا وهناك لإتمام العمل الفني، من منطلق (بركي يبطلع معنا شي).



أدعي أن ما يحصل هو أمر خاطئ أم لا، لأنني لا أتواجد في تلك الأعمال. عادة، أدخل إلى الإنترنت وأعرف أن هناك فيلماً تم تنفيذه بطريقة معينة، وأن المنتج كانت لديه فكرة معينة والمخرج اعتمد منهجاً معيناً، ولكنني لا أعرف كواليس العمل نفسه. لا أعرف إذا كانت هذه المسألة مفيدة أو مضرة. في العالم العربي، نحن بعيدون عن الرؤية البصرية الآنية، لأننا مغلقون قليلاً على عالم الإنترنت، ولا توجد لدينا التحديات الدائمة، لكن في الخارج يتم استخدام (السوشيال ميديا) بطريقة مختلفة تماماً. مثلًا، (أنطوني) هوبكنز ينشر عبر حسابه على تطبيق (إنستغرام) معلومة فلكية أو مقطوعة موسيقية، وفي الوقت ذاته تعرض كيم كارديشان صوراً لكلاهما وملايسها، أي أن كلا النوعين موجودان، بينما عندنا هذا المفهوم غائب، ويوجد مكانه مفهوم عام يقوم على الظهور عبر (السوشيال ميديا) بهدف التسويق لأنفسنا. وفي رأيي الشخصي، أن (السوشيال ميديا) مهمة لعرض الأفكار التي نؤمن بها، سواء من خلال نشر أغنية أو لوحة فنية أو مقطوعة موسيقية، ولكن هذا لا يعني أنني أريد تعميم هذا الرأي، بل هو مجرد اعتقاد فردي. في العالم العربي، يتم التسويق عبر مواقع التواصل الاجتماعي لفنان أو فنانة لأنهم يؤمنون بأنهم مصدر للكسب المادي.

• وهل هذا يعني أن الفن في العالم العربي يقوم على العلاقات؟
- لطالما كان الفن في العالم العربي كذلك، وهذا الأمر ليس جديداً وهو سيبقى لفترة طويلة، وإلى أن نقتنع بأنه يجب تجهيز

إلى جانب الجزء الثالث من مسلسل (حارة القبة) تشارك في مسلسل عربي مشترك، ما تفاصيله؟
- المسلسل بعنوان (بستان الشرق)، وهو يحكي عن فندق تتواجد فيه مجموعة من الأشخاص بين عمال ونزلاء من جنسيات مختلفة، ويشارك في التمثيل فنانون من دول عربية عدة كمصر وسورية ولبنان والمغرب وتونس والأردن.
العمل ليس سياسياً، ولكنه يتناول الحركة السياسية في الشارع العربي بقالب كوميدي، من خلال الإضاءة على مشاكل الناس. النص للدكتور ممدوح حمادة، الذي أشرف على ورشة الكتابة، أما التصوير فهو تحت إدارة المخرج محمد خير العمري. الخلطة بين الممثلين متجانسة والتمثيل مُنتج، خصوصاً أن الممثلين اجتمعوا كثيراً خلال البروفات التي استمرت لفترة طويلة.
• هل ترى أن الفرص متاحة بشكل متساوٍ أمام الممثلين السوريين الذين يعملون خارج سورية؟
- كلا، هناك بعض الممثلين يستحقون الأماكن العالية التي وصلوا إليها والبعض الآخر لا يستحقونها. لكن مثل هذه الأمور تحصل في كل دول العالم، ويوجد دائماً في الكواليس وخلف الكاميرات نوع مختلف من العمل، يستطيع البعض القيام به والبعض الآخر لا. لا يمكن أن أخذ ما يحصل، ولا أنوم أشخاصاً في ذاتهم، ولا

ريم البارودي ابنة محمود حميدة وسوسن بدر في (نقل عام)

أول مشاهد الجزء الثالث الأسبوع الماضي، والعمل قد حقق نجاحاً كبيراً مع الجمهور أثناء عرض الجزئين الماضيين، حيث تم تقديمهما على شاشة قناة dmc، ويتولى اخراج الجزء الثالث هاني كمال الذي يكتب العمل أيضاً ومن المقرر عرضه عبر إحدى شاشات الشركة المتحدة بداية العام الجديد.



يواصل صنع مسلسل (نقل عام) تصوير مشاهد العمل على قدم وساق، سعياً لإنهاء كافة مشاهدته خلال الفترة المقبلة. وأشارت مصادراته جار تكثيف ساعات العمل لإنهاء أكبر قدر ممكن من المشاهد، لئلا يتأخر منه قبل مطلع العام المقبل، تهيئاً لعرضه بموسم الشتاء، مؤكدة أن الفنانة ريم البارودي تظهر بدور الابنة الكبرى للفنان محمود حميدة والفنانة سوسن بدر ضمن الأحداث ولديها شقيها فقط، بينما لديها أخوة ولكن من أم أخرى. المسلسل تدور أحداثه في 30 حلقة حول عائلة محمود حميدة وزوجته سوسن بدر وأبنائهما، وعائلة حميدة الثانية مع دينا وأبنائهما. ويسجل العمل التعاون الثاني بين محمود حميدة والمنتج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز، بعدما قدم معه مسلسل (الأب الروحي) الجزء الأول عام 2017.

دور سوسن بدر وتجنسد سوسن بدر زوجة محمود حميدة للمرة الثانية بعد مسلسل (الأب الروحي)، أما دينا فتتعاون مع الشركة المنتجة للمرة الخامسة، بعدما قدمت معها مسلسلات (باب الخلق) بطولة محمود عبد العزيز (الطوفان) عام 2017، (الأب الروحي) الجزء الثاني عام 2018، و(رحيم) بطولة ياسر جلال الذي تم عرضه في شهر رمضان عام 2018. يذكر أن محمود حميدة يعرض له حالياً فيلم (العارف) مع أحمد عز وأحمد فهمي وإخراج أحمد علاء عبر إحدى المنصات، وينتظر عرض فيلمين جديدين خلال الفترة المقبلة وهما (ريتا) بمشاركة أحمد الفيشاوي، أمير المصري، عائشة بن أحمد مي الغيطي، كارولين عزمي وإخراج أحمد يسرى، و(الكاهن) الذي يشارك في بطولته درة، اياد نصار، حسين فهمي، فتحي عبد الوهاب، جمال سليمان وإخراج عثمان أبو لين.



أبطال مسلسل ابو العروسة
مسلسل "أبو العروسة" الجزء الأول والثاني قام ببطولته سيد رجب، سوسن بدر، مدحت صالح، نرمين الفقي، رانيا فريد شوقي، خالد كمال، ميو عداد، ولاء الشريف، محمود حجازي،

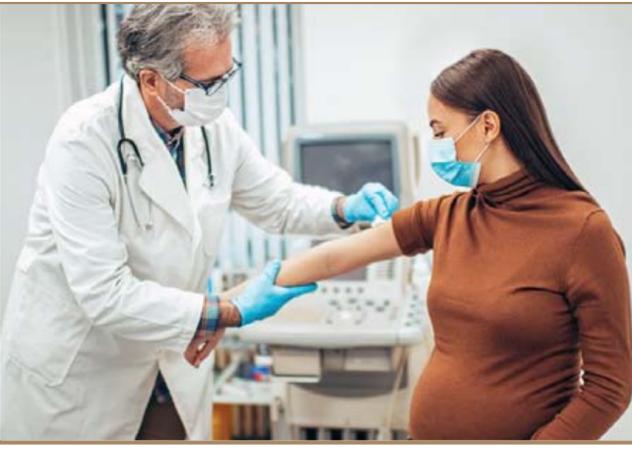
الفكر

طبيب يتحدث عن تطعيم الحوامل والمرضعات

قال كبير الأطباء في مستشفى "فيلاتف" 15 التابع لإدارة الصحة في موسكو، فاليري فيكوركو، إنه لا يوصي بأن تتلقى النساء المرضعات لقاحا ضد "كوفيد - 19"، ولكن أثناء الحمل يمكن تطعيمهن.

جاء ذلك على لسانه في مقابلة أجرتها معه يوم 21 أكتوبر إذاعة "أصداء موسكو" الروسية حيث أجاب عن سؤال موجه إليه عما إذا كانت الرضاعة مانعا لتلقي لقاح ضد فيروس كورونا.

"وأوضح قائلا: " لا يمكنني قول أي شيء بشأن الحمل، ولكن هناك الكثير من الدراسات، بما في ذلك بحوث علمية روسية، تفيد بأنه يمكن



اختراق السرطان مع اكتشاف طريقة ثورية لعلاج المرضى!

حقق باحثون اختراقا هاما بعد أن اكتشفوا طريقة ثورية لعلاج سرطان الثدي عندما ينتشر إلى الدماغ.

ولأول مرة في العالم، يمكن أن توفر الطريقة الجديدة أسلوبا غير جراحي لفتح حدود الدماغ مؤقتا للسمات للأدوية المضادة للأورام باستهداف السرطان. ويحمي الدماغ طبقة من الخلايا المتخصصة تسمى الحاجز الدموي الدماغي، ويسمح للمواد اللازمة مثل الأكسجين والسكر مع الحفاظ على المواد السامة. ولكن الآن، تمكن العلماء من استخدام تقنية الموجات فوق الصوتية المتقدمة لفتح الحاجز الدموي الدماغي بشكل مؤقت وغير جراحي في المرضى الصابين بسرطان الثدي الذي انتشر في أدمغتهم.

وشملت الدراسة أربع نساء مصابات بسرطان الثدي الإيجابي HER2 الذي انتشر إلى الدماغ.

وفي سرطانات الثدي إيجابية HER2، تحمل الخلايا السرطانية بروتين (HER2) يجعلها تنمو. ولكن بعض الأدوية مثل تراستوزوماب (Herceptin) تساعد في استهداف هذا البروتين.

ومن خلال فتح حدود الدماغ مؤقتا، كان Herceptin قادرا على استهداف أورام دماغ المريض.

وباستخدام الموجات فوق الصوتية بمساعدة التصوير بالرنين المغناطيسي، إذا ظهر الحاجز الدموي الدماغي كغلاف بلاستيكي، قال الباحثون إن التقنية "تفكك" هذا الغلاف البلاستيكي في أماكن معينة مما يمنع الدواء منفذا للدخول إلى الدماغ.

وقال الباحثون إن ميناء الدخول تغلق في غضون 24 ساعة. وكانت هناك دلائل على أن هذه التقنية تزيد من كمية الدواء التي تصل إلى ورم الدماغ.

ولكن وفقا للباحثين، فإن النتائج أولية ولا تمثل سوى "إثبات صحة مفهوم".

وقال الدكتور نير لبيسمان، كبير الباحثين في الدراسة وجراح الأعصاب في مركز Sunnybrook للعلوم الصحية في تورنتو: "نحن في المرحلة الأولى، ونثبت أن هذا ممكن وآمن". لكن الباحثين قالوا إن كمية صغيرة نسبيا من عقار Herceptin يمكنها اختراق الدماغ.

وأضاف لبيسمان أن الهدف النهائي هو معرفة ما إذا كانت هذه التقنية تحسن السيطرة طويلة المدى على نمو ورم الدماغ، ويمكن أن تساعد في إطالة معدلات البقاء على قيد الحياة.

وقال الدكتور تشارلز شاييرو، الأستاذ وطبيب الأورام في كلية الطب في إيكاب، ماونت سيناي في نيويورك، إن عددا من تركيبات الأدوية، بما في ذلك عقار Herceptin، لها "نشاط" ضد أورام المخ لدى مرضى سرطان الثدي الإيجابي HER2.

وقال إنه عندما تنتشر السرطان إلى المخ، فإن الحاجز الدموي الدماغي "يتشوش" بالفعل. ونشرت النتائج في 13 أكتوبر في مجلة Science Translational Medicine.



القرود تقفز على أحد المنظمين أثناء تناول الفاكهة خلال مهرجان القرود السنوي، الذي استؤنف بعد توقف دام عامين بسبب جائحة COVID-19، في مقاطعة لويوري، تايلاند. رويترز

قرأت لك

القرفة والتعلم



كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون، أن تناول القرفة قد يؤدي إلى تحسين القدرة على التعلم.

ووفقا لنتائج الدراسة الجديدة أوضح الباحثون أن القرفة من أفضل التوابل على الإطلاق لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي من أمراض المخ.

ووجدت الدراسة التي أجراها العلماء الأمريكيون من جامعة راش على الفئران أن القرفة تعزز القدرة على التعلم، وهذا من شأنه أن يكون واحدا من أسلم وأسهل المناهج لتحويل الأشخاص غير القابلة للتعلم لآخرين قادرين على التعلم.

وأضاف الباحثون أن القرفة تتحول إلى بنزوات الصوديوم، وهي مادة كيميائية تستخدم في العقاقير المعالجة لتلف الدماغ، وهذا بدوره يحسن الذاكرة والتعلم.

سؤال وجواب

- أين وُلد أول رئيس مصري اللواء محمد نجيب؟

وُلد في مدينة الخرطوم.

- من هو أمير البيان؟

شكيب أرسلان.

- ما هو معنى كلمة البتول في اللغة العربية؟

العذراء.

- ما هو أعلى معدن من حيث السعر في العالم؟

معدن الراديوم.

- ما أطول نهر موجود في العالم؟

نهر النيل في قارة إفريقيا.

هل تعلم؟

- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدبر رأسها بشكل دائري.
- البروس (يرقانة الفراشة) لها 1,300 عضلة في جسمها.
- إن (الزيتون) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي، مع أنه ليس له نفس الطعم.
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنثى الجندي بقوامها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.

قصة نكران الجميل

كان لأم حسان ثلاثة اولاد اكبرهم حسان وابنة واحدة اسمها هدي وكان رأسها صلب لا يقنق بغير الاولاد والاولاد فقط فدائما ما تقول ان البركة في الولد اما البنت فهي للبيت فقط، عندما توفي زوجها ظنت ان اولادها سيعنونها الا انها وجدت العكس فقد قبح الكبير حسان خلف زوجته يأتي امرها ويخاف غضبها ونسي غضب امه وغضب ربه، اما الأوسط فكان يبحث عن النقود اينما كانت ليكنزها، هو يدعي الفقر حتي لا تطالبه امه بما تعيش منه والاصغر كان يحب ان ياخذ فقط لكنه لا يعطي فكيف ان ذهب لاهه الا تطالبه بنفقة... حسنا ليبي بعيدا في المدينة حيث لا تستطيع الوصول اليه. لم يبق غير هدي وهي متوسطة العمر لكن للأسف لم تدعها امها تتعلم الا قليلا تقرا وتكتب بدون ان تستكمل تعليمها لكن ذكائها نمت فدراتها الثقافية بالكتب التي تجدها عند اقاربها فتلتمها حتي تعلمت منها الكثير.. ومع عمرها البسيط كانت تملك موهبتين حيابة الملابس وتربية الارانب. نعم الارانب كانت تعشق ذلك الحيوان الوديع فملئت به حظيرتها الصغيرة وعندما بدأت تتكاثر، ضعتهما في غرف البيت الفارغة ولما كان اخوتها قد رحلوا خوفا من مسئولية رعاية امها فهي تضع في غرفهم الارانب التي تاتي لها بفائدة اكثر مما ياتي بها اخواتها ومع الايام كانت تسهر على ماكينه الحياكة تصنع اجمل الملابس لن حولها مقابل المال وتعتني بصغارها ونظافتها حتي اصبحت واكاتها تاجرة ياتي اليها الناس من كل مكان ليشتروا الارانب وترافق اسعار السوق وتعرف متي تتوقف عن البيع ومتي تبيع هكذا علمتها الايام ان لكل شئ سبب.

في احد الايام دخلت هي علي امها وقد كانت تختم صلاتها فسمعتها تدعو لها بالخير والعافية والستر وان لا يربها الله شرا في اولادها ولا يمنحها اولادا ناكرين للجميل مثلما فعل معها ثم بكت بكاء حارا فاقتربت منها ابنتها تتقول الله ساترنا ولا ينقصنا شيء فلما البكاء ففالت الام ابكي علي اولادي فانا اخاف ان يعطيهم الله اولادا يضلون بهم ما فعلوه بي اخاف من عقاب الله لهم ولكن يكفيني اني لم اقصر معهم في شئ وعندما الاقي ربي ساكون راضية عنهم وساسامحهم من الان. عاشت ام حسان كثيرا في رعاية زوج ابنتها الذي عوضها حنان اولادها ولو لم تمت منذ فترة لرات اولادها الثلاثة يدفون الثمن مع اولادهم هو القسي وأغلظ منهم قلوبا ولا يعرفون رحمة ولا شفقة تركوا آباءهم يتسولون وهم يعيشون في التعليم... والأيام تدور.



مساحة للتلوين