

منوعات الغذاء

ص 22

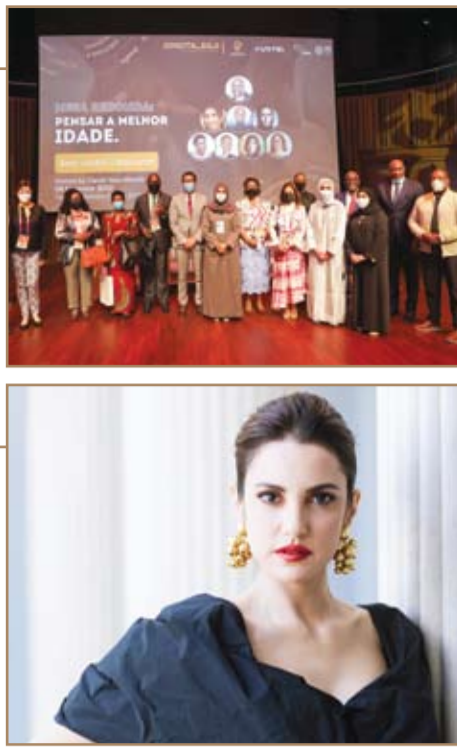
استضافة جلسة نقاشية في جناح
الاستدامة بدعم من المفوضية العامة
للجناح الأنفولي في إكسبو 2020

ص 31

درة:
الكاهن .. يناقش
قضية مهمة للغاية



تراجم نمو الطول عند النساء في منتصف
العمر يهددن بخطر الموت المبكر



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 14 فبراير 2022 م - العدد 13468
Monday 14 February 2022 - Issue No 13468

فوتوشوب الإعلانات جرمية في إسرائيل

اجتاز مشروع قانون إسرائيلي، يلزم المعلنين بإبلاغ الجمهور عند استخدام الفوتوشوب لتعديل صور العارضات، القراءة الأولية في الكنيسة.
وفي حال انتهاك المعلنين للقانون المقترح سيتم تغريمهم بمبالغ تصل إلى عشرات آلاف الدولارات، وفقاً لصحيفة "جيروزايم بوست" الإسرائيلية.
ويقترح القانون تصنيفاً للإعلانات التي لا تستوفي المتطلبات على أنها نوع من "الظلم الاجتماعي، والتجسس، وعلى هذا النحو، فإن أي معلنين لا يستوفون المتطلبات المذكورة، وينشرون صور عارضات معدلة بالفوتوشوب في الإعلانات التجارية، دون التصريح بأنه تم التلاعب بها، سيتم تغريمهم وسيتم تخصيص الغرامات لدعم "المراكز المختصة بالوقاية من اضطرابات الأكل وعلاجها"، مع نشر تفاصيل وأسماء المخالفين على موقع إلكتروني حكومي لمدة عام، في إشارة إلى تعريف الجمهور بهم، وذكر كالتالي، من حزب الكنيست، ليوم ماجن، من حزب "إسرائيل بيتنا"، قدمت اقتراح القانون المتعلق بالفوتوشوب، وهي تقول إن "مشاكل اضطرابات الأكل تؤثر على الكثيرين، وإنها تزيد أيضاً من خطر الإصابة بـ "معايير الجمال الزائفة" التي يرونها في الإعلانات، والتي تُضرب بصورة الجسد واحترام الذات لديهم، وتعكس سلباً عليهم.
ثعبان يجبر طائرة على الهبوط
أجبر ثعبان طائرة ماليزية على الهبوط الاضطراري وتحويل مسار رحلتها من كوالالمبور.
واختذت شركة "طيران آسيا" قرارها الحاسم بعدما لاحظت الركاب ثعباناً على متن الطائرة، حسبما أفادت صحيفة "نيو ستريتس تايمز".
وقرر قائد الطائرة تحويل مسارها احترازياً لتطيرها بالبحر.
وتداول رواد "تيك توك" مقطع فيديو لثعبان طويل يخبئ في مصباح إضاءة علوي أثناء الرحلة التي كانت متجهة إلى تاووا.
وأكدت الشركة وقوع الحادث، واصفة إياه بأنه "ناذر للغاية"، وأن الثعبان لم يصب أحداً بأذى.

هل يعاني أطفالك صعوبات في التعلم، قد يكون السبب البيئة المحيطة، فالأصوات والضوضاء التي تصدر من أجهزة التلفزيون أو الراديو تجعل الأطفال يجدون صعوبة في تعلم كلمات جديدة، فكيف من الممكن التغلب على هذه المشكلة؟
تشير الدراسات إلى أن الأطفال الصغار الذين يقضون وقتاً طويلاً في بيئة صاخبة ربما يجدون صعوبة في تعلم الكلام. وقالت بريانا مكميلان، التي شاركت في إعداد الدراسة وهي من جامعة ويسكونسن-مايسون، إنه بسبب الضجيج خاصة الأصوات التي تصدر من أجهزة التلفزيون أو الراديو قد يجد الصغار صعوبة في تعلم كلمات جديدة.

هل تؤثر الضوضاء على تعلم الكلام لدى الأطفال؟

لكن مع ذلك قالت ريناتا فيليبيا الباحثة في جامعة ساو باولو بالبرازيل، التي لم تشارك في البحث، إن النتائج تتفق مع أبحاث أخرى عن تطور اللغة التي توصلت إلى أن الضوضاء يمكن أن تحول دون تطور اللغة.
علاج ضعف السمع لدى الأطفال
يعاني كثير من الأطفال من مشكلة ضعف السمع المرافق لهم منذ الولادة، لذا ينصح الأطباء في ألمانيا بضرورة إجراء فحص مبكر لحاسة السمع لدى الأطفال، فالاكتشاف مشكلة ضعف السمع مبكراً يزيد من فرص استرجاع حاسة السمع لديهم.
"كانت صدمة كبيرة لي ولزوجي واحتجنا لوقت طويل حتى نتقبل الأمر"، هكذا تصف السيدة بونيني حالها لدى معرفتها بأن ابنتها مارسيل (5 أعوام) يعاني من ضعف في السمع، وتم اكتشاف مشكلة السمع لديه منذ ولادته، ليحصل على سماعات وهو في الشهر الثالث من عمره.
وفي حديثه مع DW يؤكد الطبيب كلاوس مولر أخصائي أنف الأذن وحجره وجود أسباب مختلفة تؤثر على حاسة السمع، فبعضها يعود إلى أسباب وراثية ويصاب بها الطفل أثناء الحمل أو في مرحلة الطفولة. لذا ينصح الطبيب مولر بضرورة مراقبة حاسة السمع لدى الأطفال مضيماً بقوله "عندما تكون استجابة الأطفال للضوضاء غير سليمة كتجاه الكلاب مثلاً، فلا بد من زيارة أخصائي الأنف والأذن والحنجرة ليقوم بتشخيص حالته".
ضعف السمع وتأثيره على النطق
بواسطة مقياس خاص يمكن فحص الأذن. عندما يصل

وتوضح الخبيرة الأمريكية "إغلاق التلفزيون والراديو أو خفض الصوت قد يساعد في تطور اللغة. علاوة على ذلك، شجع التحرف على مدى الضوضاء الآباء على الاستفادة من أي وقت هادئ لديهم، فاللحظات الهادئة قد تكون فرصة عظيمة للحديث مع الأطفال وتشجيعهم على اكتشاف والتعلم".
ولهم كيف يمكن أن تؤثر الضوضاء على تطور اللغة عند الأطفال أجرت مكميلان وملاؤها ثلاث تجارب على 106 أطفال تتراوح أعمارهم بين 22 و30 شهراً. وفي التجارب الثلاثة استمع الصغار إلى جمل تضم كلمتين جديدتين. ثم عرضت عليهم الأشياء التي تصفها الكلمات. وبعدها أجرى الباحثون اختباراً للأطفال لمعرفة إن كانوا يتذكرون الكلمات الجديدة.
وفي التجربة الأولى استمع 40 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 22 و24 شهراً إلى الكلمات الجديدة وسط ضوضاء عالية أو منخفضة. وكرر الباحثون التجربة مع مجموعة أخرى من 40 طفلاً أكبر قليلاً إذ تراوحت أعمارهم بين 28 و30 شهراً. ومرة أخرى نجح الأطفال في استيعاب الكلمات الجديدة عندما قل الضجيج. وفي التجربة الثالثة استمع الأطفال إلى كلمتين جديدتين في أجواء هادئة، ثم تعلموا معناهما فضلاً عن كلمتين إضافيتين استمعوا إليهما وسط ضوضاء من نفس المستوى الذي تعرضت له المجموعتان الأولى والثانية.
ولم يتعلم الأطفال في هذه المجموعة إلا الكلمات التي استمعوا إليها في أجواء هادئة. وهو ما يعني أن الاستماع إلى الكلمات في جو هادئ دون تشتت بسبب الضجيج قد يساعد الأطفال على التعلم. وقال الباحثون إن أحد عيوب الدراسة إنهم عرضوا الأطفال لنوع واحد من الضجيج مما يعني أن النتائج قد تختلف في بيئات أخرى.

المال السبب الأكثر شيوعاً للخلافات بين شركاء الحياة

أظهر استطلاع رأي بريطاني أن المال هو السبب الأكثر شيوعاً للخلافات بين شركاء الحياة.
وأفادت شركة "رويال لندن" للمعايير والاستثمارات المشتركة بأن نحو ثلثي من اعترفوا بأنهم يتجادلون مع شركائهم في الحياة 62% ذكروا أن الخلافات تتعلق بالمال.
وبحسب الاستطلاع الذي صدر قبل عيد الحب الذي يوافق 14 فبراير-شباط، فإن السبب الأكثر شيوعاً لهذه الخلافات هو "إنفاق الكثير" من المال، بحسب ما نقلته وكالة الأنباء البريطانية -بي بي سي ميديا.
وأضاف الاستطلاع الذي شمل ألفي شخص في المملكة المتحدة أن ثلث الأشخاص 33% يعتقدون أيضاً أنهم مختلفون عن الشريك عندما يتعلق الأمر بالإنفاق والادخار.
ويعتبر شخص بين كل أربعة "24%" من الأشخاص الذين هم في علاقة أن شركيهم غير مسؤول فيما يتعلق بالمال.
ويخفي ثلث الأشخاص "33%" أسراراً مالية عن شريكهم، بما في ذلك إخفاء مدخرات مالية أو ديون غير معلنة.

البحث عن سبب الاستيقاظ في الليل!

قال ألكسندر ميلنيكوف المختص في الجمعية الأوروبية لأبحاث النوم، إن الاستيقاظ في الليل يعتبر أمراً طبيعياً في الكثير من الحالات، إلا أنه يشير أحياناً إلى معاناة هذا الشخص من الأرق.
وشدد الطبيب على ضرورة الانتباه في المقام الأول إلى وتيرة الاستيقاظ خلال النوم، وكذلك التركيز على مدة هذا الاستيقاظ. وشدد الخبير على أن "عادة الاستيقاظ المتعدد والقصير في الليلة هي أمر طبيعي، والأمر الثاني المهم، هل تتم العودة إلى النوم بسرعة بعد ذلك، إذا لم يكن الأمر كذلك، فهذه علامة على الأرق".
ونصح ميلنيكوف، بضرورة الانتباه إلى سبب الاستيقاظ، وهل يشعر المرء بالراحة في الصباح بعد النهوض من الفراش.
وإذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب البحث عن السبب. قد تكون هناك أسباب كثيرة لهذا الخلل في النوم، ويمكن للطبيب المختص أن يساعد في اكتشافها وتحديدها.

هجر الحبيب مفاجئ في الفلانتين

في الوقت الذي ينتظر كثيرون قدوم الفلانتين بفراق الصبر، تعتبر هذه المناسبة ذكرى حزينة عند البعض بسبب ال-Valentighting وصاغت مصطلح Valentighting أو الانفصال عن الحبيب في عيد الحب، الصحفية البريطانية، إلين سكوت في عام 2019 وعرفته في إحدى مقالاتها قائلة بأنه: "فعل مضج لهجر شخص ما قبل عيد الحب مباشرة"، وفقاً لموقع superera الإيطالي.
ومن المعروف أن عيد الحب هو فرصة للاعتراف بالحب لأول مرة أو التأكيد عليه أو تجديد رابطة الحب القوية، ولهذا السبب على وجه التحديد، يمكن أن يخلق يوم 14 فبراير- شباط ضغوطاً على البعض، في حالة شعور أحد طرفي العلاقة ببعض الشكوك حول حبه للطرف الآخر أو إدراكه أنه ليس الشخص المناسب.
ومن ثم، فإن خيار الانفصال أو الاختفاء يتعاظم في تلك المناسبة الحميمة، سواء كان ذلك انطلاقاً من إحساس حقيقي بالفراق أو لمجرد الرغبة في عدم الالتزام تجاه الطرف الآخر أو بسبب عدم استعداد الشخص لبذل مجهود تجاه الحبيب.
ويج كثير من الأحيان، يفض الكثيرون مكتوبة الأيدي أمام الهدية التي يجب شراؤها لشريك حياتهم في هذه المناسبة الخاصة أو يعجزون عن التواصل بطريقة تجعل هذا اليوم مميّزاً، ومن ثم الإصابة بالذعر، لدرجة تصل إلى الإطاحة بالعلاقة كلها، والانفصال عن الطرف الآخر قبل الفلانتين.

العثور على الفيروس القاتل في أدمغة المتعافين من حمى إيبولا

اكتشف علماء معهد بحوث الأمراض المعدية التابع للجيش الأمريكي، أنه بعد انتهاء علاج المصابين بحمى إيبولا، يمكن أن يبقى الفيروس القاتل في أدمغتهم وأجزاء أخرى من الجسم خلال فترة طويلة.
وتشير مجلة Science Translational Medicine، إلى أن الدراسات التي أجريت على القرود أظهرت أن الفيروس يبقى نشطاً، ويشير الباحثون، إلى أن قدرة فيروس إيبولا على التسبب في تكرار الالتهابات معروفة. ولكن لم يكن معروفاً مكان اختبائه في جسم الإنسان. وقد انضغ ان الفيروس قادر على الاختفاء حتى بعد العلاج باستخدام الأجسام المضادة وحيدة النسيلة، واكتشف الباحثون أن حوالي 20 بالمئة من قرود الماكاك الريبوسومي التي تعافت بعد إصابتها بحمى إيبولا، باستخدام الأجسام المضادة وحيدة النسيلة، كانت تعاني من عدوى مستمرة، لأن الفيروس كان مختبئاً في الجهاز البطني للدماغ، الذي يحتوي على السائل النخاعي. ويسبب بقاء الفيروس في هذه البيئة الالتهابات وموت الخلايا. ولاحظ الباحثون أن اثنين من الماكاك ماتا نتيجة انتكاس الحمى النزفية. واكتشفوا أن أعضاء جسم هذه الحيوانات باستثناء الدماغ لم تكن مصابة بالعدوى. وقد لوحظت صورة مماثلة بين البشر المصابين بحمى إيبولا. فمثلاً أصيبت ممرضة بريطانية بالتهاب السحايا والدماغ، بعد مضي تسعة أشهر على تعافها من حمى إيبولا. كما توفيت ممرضة أخرى عولج باستخدام أجسام مضادة وحيدة النسيلة بعد مضي ستة أشهر. ووفقاً للباحثين، كل هذا يؤكد ضرورة متابعة حالة المرضى دورياً حتى بعد شفائهم من حمى إيبولا.



اللوز . . صديق القلب

قال الدكتور ماتياس ريدل إن اللوز يعد صديقاً للقلب؛ حيث إنه يساعد في الحفاظ على المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم، وذلك من خلال خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) والحفاظ على مستوى الكوليسترول المفيد (HDL)، علماً بأن مستوى الكوليسترول الطبيعي يعتبر عاملاً رئيسياً لمتع القلب بصحة جيدة.
وأضاف اختصاصي التغذية العلاجية الألماني أن اللوز يزخر أيضاً بالألياف الغذائية، التي تعمل على إطالة الشعور بالشبع، ومن ثم تساعد على إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة من ناحية، كما أنها تعمل على تحفيز عملية الهضم من ناحية أخرى. وأردف ريدل أن اللوز يعد غنياً بالمعادن والفيتامينات المهمة للصحة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين E، مشيراً إلى أن الكمية اليومية الموصى بها تبلغ 30 جراماً، أي ما يعادل حفنة ملاء راحة اليد.

محكمة ترفض نقل دم لطفل من متبرعين غير ملقحين

رفضت محكمة إيطالية اشتراط والدي طفل "سنتان" نقل دم لنجلهما من متبرعين غير ملقحين ضد فيروس كورونا فقط خلال خضوعه لجراحة قلب.
وقضت محكمة الأحداث بالسماح بسير العملية المخطط لها في أحد مستشفيات بولونيا، على أن تتولى هيئة الخدمات الاجتماعية حضانة الطفل مؤقتاً، حسبما ذكرت وكالة أنباء "أنسا" الإيطالية.
وقضت محكمة في مودينا لصالح المستشفى، وخلصت في القضية التي أثارها اهتمام الرأي العام إلى أن والدي الطفل لا يحق لهما إرشاء الأطباء لنقل دم من شخص غير ملقح لابنهما.
ورفض القاضي اعتراضات الوالدين بعدما خلص إلى أن الدم الذي فرده المستشفى الواقع في بولونيا يضمن السلامة التامة، حسبما ذكرت وكالة أنباء "أنسا".
وقال والدا الطفل إنهما قلقان من نقل دم لشخص ملقح إلى نجلهما لأسباب دينية.



منوعات

الفكر

22

مؤسسة السيدة الأولى للتنمية المجتمعية في أنغولا تدعو للشيخوخة الصحية في إكسبو 2020 دبي

استضافة جلسة نقاشية في جناح الاستدامة بدعم من المفوضية العامة للجناح الأنغولي في إكسبو 2020 مشاركة نخبة من الخبراء لتعزيز الوعي حول الشيخوخة الصحية كجزء من فعاليات منصة ديكوتا إي 6.0

أهمية الضوحات الطبية المنتظمة للمسنين. وقالت "فانيا دي لا فوينتس" من منظمة الصحة العالمية: "يُميل أرباب العمل إلى الابتعاد عن الموظفين الأكبر سناً برغم أن الدراسات تشير إلى أن التفاعل بين الموظفين الشباب والموظفين الأكبر سناً يفسح المجال لتعزيز الاتاجية في مكان العمل. وينطبق الأمر ذاته على التقنيات والبرامج المشتركة بين الأجيال التي تظهر أن الناس يمكنهم التعلّم معاً". وأضافت: "يتعين علينا الأخذ بالاعتبار الفرق بين متوسط العمر المتوقع ومتوسط العمر الصحي المتوقع، وهذا يعني أنه يمكننا العيش فترة أطول، لكن لا يعني ذلك أننا نتمتع بمستوى معيشة أفضل".

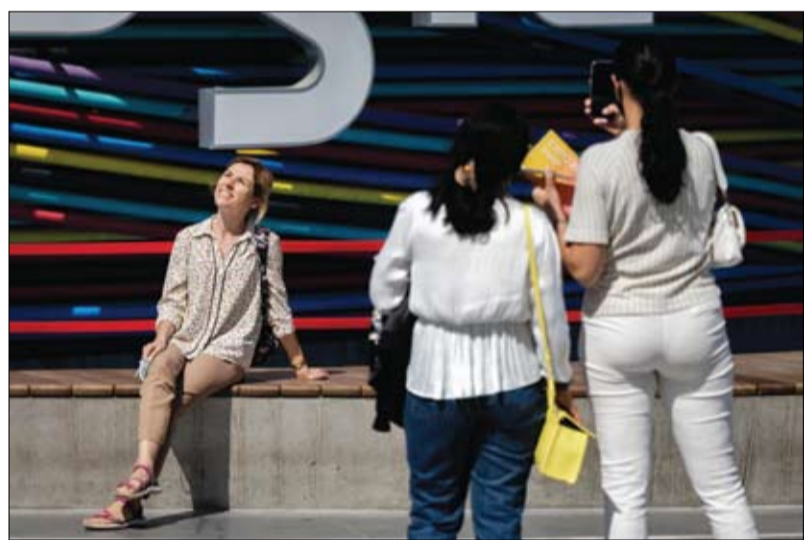
الحصول على الرعاية المنزلية، وتححرص إلى إشراكهم وضمان حصولهم على تمثيل كافٍ في الأنشطة التطوعية للشركات والمنظمات غير الحكومية. وفي العام 2019، وقعت الاتحاد للطيران اتفاقية شراكة مع وزارة تنمية المجتمع، التي تمتلك قاعدة بيانات بكبار المواطنين والمتقاعدين الإماراتيين. وقالت "أبيغيل ونجبرو"، مساعد مدير استراتيجية الإسرادات في الاتحاد للطيران: "يمكن لكبار المواطنين الاستمتاع ببعض مزاي برنامج الولاء لدينا، إذ يسعدنا أن نراهم يسافرون للحصول على تجارب جديدة وتعزيز جودة حياتهم والتفاعل مع ثقافات مختلفة". كما سلّطت الجلسة الضوء أيضاً على

المواطنين التي اعتمدها دولة الإمارات، قالت سعادة حصة تهلك، الوكيل المساعد لقطاع التنمية الاجتماعية في وزارة تنمية المجتمع: "يشكل الاهتمام بكبار المواطنين جزءاً بالغ الأهمية في الثقافتين الإماراتية والأنغولية، حيث تشترك البلدان في تقديرهما لكبار السن ونظرتهم إلى الشيخوخة باعتبارها امتياز وبركة". ووضعت وزارة تنمية المجتمع 7 ركائز تؤكد على جميع المبادرات الأخرى التي تدعمها الوزارة وهي: الصحة والبنية التحتية والرفاه والنقل والسلامة والأمن، والمشاركة ومواصلة التعليم. وبالإضافة إلى ذلك، ست الإمارات قانوناً لحماية كبار السن، وتشجع المسنين على

على تحدي العيش فترة أطول، ويتعين عليه الآن التعامل مع تحدي طول العمر من خلال منح السكان الفرصة لعيش حياة مُرضية وصحية بينما يتقدمون في السن". وبدورها، قالت د. "ديولينا بيبينا دي أليدا"، دبلوماسيّة سابقة في أنغولا: "الشيخوخة الصحية والإيجابية هدف قابل للتحقيق من خلال العلاقات بين الأجيال، التي نختبرها في البداية على مستوى العائلة، والتي تتج تبادل الخبرات بين أفراد الأسرة والشباب والكبار. ومن الأهمية بمكان لكل شخص مسن أن يشعر بأنه مفيد وأن يجد مكانه الصحيح في المجتمع، وذلك بمساعدة الشباب". وتقديراً على أهمية السياسة الوطنية لكبار

وتمت الجلسة النقاشية في جناح الاستدامة أعضاء من الحكومتين الإماراتية والأنغولية، إلى جانب خبراء آخرين لتبسيط الضوء على الطرق الكفيلة بزيادة مشاركة كبار السن في اقتصادات البلدان حول العالم مع المحافظة في ذات الوقت على حقوقهم وحمايتهم. وقال الدكتور "ألكسندر كلاتشي"، رئيس مركز Longevity في البرازيل ومؤسس وحدة علم الأوبئة للشيخوخة في جامعة لندن: "يشهد العالم في الوقت الحالي ثورة تتسم بتغير ديموغرافي غير مسبوق أدت لخلق تحديات معينة للأعوام المقبلة، حيث يعيش سكان العالم مدة أطول بحوالي 30 عاماً في المتوسط مقارنةً ببداية القرن الماضي"، مضيفاً أن "العالم تغلب

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين
شاركت دولة الإمارات وجمهورية أنغولا في جلسة مائدة مستديرة حملت عنوان التفكير في السن الأفضل، بهدف تبادل الأفكار والخبرات حول سبل تعزيز الشيخوخة الصحية والإيجابية. وجرى تنظيم الجلسة بدعم من الجناح الأنغولي في إكسبو 2020 دبي، كجزء من فعاليات منصة ديكوتا إي 6.0. وهي مبادرة لمعالى أنا دياس لورينسو، رئيسة مؤسسة "نغانا زينزا لتنمية المجتمع"، والسيدة الأولى لجمهورية أنغولا.



موقع إكسبو 2020 دبي.. أربعة أضعاف مساحة دبي مول

خمس محطات بارزة تتيح لك وقفات للتأمل داخل إكسبو 2020 دبي

عملاق قابل للنسخ مكون من ثلاث قباب من الخارج ومناهة متوجهة ملونة من الداخل. وُصف "لومينيريوم" بأنه "مكان ما بين الرحم والكاتدرائية"، وجاءت تسميته من الشكل المكون من اثني عشر سطحاً، تتشكل الإضاءة المدعشة للهيكل عبر ظاهرة الضوء الساطع من خلال اللون، يُطلب من الزوار نزع أحذيتهم ومن ثم المشي ببطء في المسارات المحددة ليعيشوا التجربة، حيث يمكنهم الجلوس أو الاستلقاء على الأرض.

عالم الفرض - جناح الفرض

صُمم لتشجيع الناس على الاحتفال بالتجارب الإنسانية المشتركة، حيث يدخل الزوار إلى داخل الجناح لتجربة الكيفية التي يُمكن بها لأعمالهم الفردية الإيجابية القدرة على إحداث تغيير في العالم، بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة، وهي دعوة عالمية للعمل من أجل القضاء على الفقر وحماية كوكب الأرض.

في الطريقة التي نرى بها العالم والآخرين، ويشجع التفكير الإبداعي والتخيل. وتتمثل بعض أبرز الأعمال الفنية: عملا فنيا للفنانة التشكيلية نادية الكعب-لينك "يوم واحد على مدارين"، وهي منحوتة أرضية من الخرسانة؛ وعمل "كعبرا" للفنانة منيرة القديري، وهو عبارة عن منحوتة ضخمة على شكل رأس حُفّار يتحول بتغيير ألوانه أثناء اليوم اعتماداً على كيفية وصول الضوء إليه؛ وعمل "القاعدة" للفنانة شيخة المزروع، الذي يجذب الأنظار إليه نظراً لحجمه وكونه يبدو كأنه نسج مربوط مع مشبك أصفر بالفعل على الرغم من أنه مصنوع من الرخام والفولاذ.

دوديكايس لومينيريوم

وُضع العمل الفني المبهّر "دوديكايس لومينيريوم" من تصميم "مهندسي الهواء" في حديقة الاحتفالات، وهو عبارة عن هيكل فني

بالعديد من العلاقات الدولية وإبراز جوانب مختلفة من الثقافة الإماراتية. نُفذت المنارات على يد مجموعة مختارة من الفنانين من جميع أنحاء العالم في تخصصات وتأثيرات مختلفة، بما في ذلك روي ريكاردو وسيكو، اللذين تأثرت أعمالهما الفنية بالنانغا أو القصص المصورة؛ وأوين ديفي المتخصص في رسم أشكال الغرافيك الجريئة؛ وسارة ماكسويل المتخصصة في رسم الحيوانات؛ ونك هايس المعروف بتنفيذ أعمال الطباعة باستخدام قوالب اللينو.

الأعمال الفنية المعاصرة في أنحاء الموقع

رعاية المنسق الفني طارق أبو الفتوح، وُضع 11 عملاً فنياً معاصراً من إبداع نخبة من الفنانين من بلدان مختلفة في أنحاء الموقع كجزء من "برنامج الفنون البصرية في الأماكن العامة" في إكسبو 2020 دبي، الذي يُركّز على دور الإبداع

هو إكسبو 2020 دبي.

منارات الوصل

استرح لبعض الوقت من النظر إلى السماء وأنت تطالع المساقط الرأسية الساحرة في قبة الوصل، وتحوّل بنظرك إلى الأرض للتأمل في 42 ميدالية حلقيّة من البرونز يقطر يصل إلى متر واحد لكل ميدالية. تسلط هذه الميديات المبهرة، التي رُصعت بها أرضية ساحة الوصل، الضوء على عدد من الأحداث البارزة في تاريخ الإمارات العربية المتحدة وتجسد القيم السامية للدولة.

تحتي كل منارة قصة فريدة من نوعها، بداية من الاحتفال باليوم المصافى لقرود دولة الإمارات باستضافة إكسبو 2020 دبي، إلى تسليط الضوء على برنامج الفضاء الذي تنبأه الدولة وإرسال أول رائد فضاء إماراتي إلى محطة الفضاء الدولية عام 2019، وكذلك الإضاءة

دبي عرفنا بالجهود الهائلة التي بذلتها 200 ألف عامل من جميع أنحاء العالم لتأسيس الموقع وجهيزه؛ وهو عبارة عن كتلة واحدة ومتجانسة، تضم أعمدة حجرية نُقش عليها اسم كل عامل من هؤلاء العمال الشاكر إليهم. ويجسد النصب التذكاري الاحتفال بهؤلاء العمال الذين تضافرت جهودهم ومساهمهم نحو تحقيق هدف واحد. يقع النصب التذكاري على امتداد المر الرئيسي لحديقة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي؛ وقد صممه المهندس المعماري المقيم في المملكة المتحدة آسف خان، وذلك ضمن العديد من الأعمال البارزة التي صممها بالموقع، ومنها بوابات الدخول المبهرة إلى إكسبو 2020 دبي.

جسد النصب التذكاري رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة القائمة على التعاون، بالإضافة إلى 240 مليون ساعة عمل بذلتها القوى العاملة في سبيل تحويل ما كان في السابق صحراء إلى موقع يحتضن حدثاً عالمياً المستوى،

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

يمتد موقع إكسبو 2020 دبي على مساحة هائلة، تبلغ أربعة أضعاف مساحة دبي مول، أي ما يعادل أكثر من 600 ملعب كرة قدم، وهو ما يدفع البعض إلى إسراع الخطى ليتمكنوا من زيارة أكبر عدد ممكن من الأجنحة والمطاعم وحضور أكبر عدد من الفعاليات قبل أن يُسدّل الستار عن هذا الحدث العالمي في 31 مارس المقبل. ويقدّر ما ينتج الموقع لزواره الانغماس في عدد لا يحصى من الأنشطة، فإنه يمنحهم محطات تهادنة تلك الوتيرة المتسارعة والتوقف للنظر والتأمل. فيما يلي بعض هذه المحطات.

النصب التذكاري لعمال إكسبو 2020 دبي
صُمم النصب التذكاري لعمال إكسبو 2020



بعنوان المياه الهادئة

عرض أزياء أبيض مستوحى من الحياة البحرية الفريدة لجزر المالديف

وسائر مكونات الحياة البحرية الفنية والفريدة. واستمعت الجمهور بمجموعة فريدة من الملابس، تميزت بالأناقة، والرقى، والألوان الهادئة التي تجسد الحياة البحرية، منها الأزرق الفاتح والفسفوري الأبيض والأحمر، واشتملت الملابس على أشكال لمخلوقات بحرية، كالأسمك وسلاحف البحر والشعاب المرجانية والأصداف وفرس البحر. وتهدف العلامة التجارية "رايدا مالديف"، المتخصصة في الملابس النسائية، إلى تمكين المرأة، وتمتع بتقديم الملابس الجاهزة، بما فيها فساتين الحفلات. وتعكس مجموعة الأزياء التي تقدمها العلامة المالديفية صيف العام 2022، شملت تصاميم جديدة وراقية مثل جمال المحيط الهندي لجزر المالديف وصفاء مياهها، وهي مستوحاة من المخلوقات البحرية الجميلة، الوضة الحديثة للمرأة العصرية.

على سجادة الحمراء، استضاف الجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي، عرضاً مميزاً للأزياء بعنوان المياه الهادئة، للمصممة المتألقة رايدا من جمهورية المالديف، تكريماً للروابط الثقافية بين سويسرا والمالديف، إلى جانب الاحتفال بالووضة والجمال، في واحدة من أجمل أمسيات الحدث الدولي.

وتضمن العرض الفريد، الذي قدمته مصممة الأزياء المتألقة رايدا، وهي صاحبة العلامة التجارية للأزياء الووضة "رايدا مالديف"، تشكيلة من ملابس ربيع وصيف العام 2022، شملت تصاميم جديدة وراقية مثل جمال المحيط الهندي لجزر المالديف وصفاء مياهها، وهي مستوحاة من المخلوقات البحرية الجميلة، الوضة الحديثة للمرأة العصرية.

أرمان وأمال مالك نجما أولى حفلات مركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

أحيا النجمين أرمان مالك، مغني البوب الهندي الشهير، وشقيقه أمال مالك، أصغر ملحن موسيقي حائز على جوائز بوليوود للتأليف الموسيقي، أولى حفلات مركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبي، حيث قدما أشهر أغانيهما وسط حضور جماهيري لافت.

ويلقب أرمان مالك بملك الرومانسية، ويغني بلغات متعددة، بما في ذلك الهندية، والإنجليزية، والبنغالية، والأوردو، والتيلجو، والكانادا، والمالاي، والتاميلية، والبنجابية، والمالايامية، وجاءت العديد من أغانيه مثل "بونا بوما" و"نيكس تومي"، و"كوكترول"، ضمن قائمة أفضل الأغاني. ويشتهر أمال مالك، بتأليفه لأغاني أهم أفلام بوليوود مثل "كبير سينغ"، و"بادرينات كي دولهانيا"، و"سونو كي تيتو كي سويت" وتعاون مؤخراً مع المغنية العالمية دوا ليا في ريميكس هندي لأغنياتها الشهيرة "Levitating" حقق نجاحاً كبيراً.



الإيطالية توسكا تغني لعبد الحليم

حافظ في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

الموسيقى الإيطالية الكبرى، كما تعاونت مع بعض أكبر فناني الموسيقى الإيطاليين والعالميين، واستطاعت أن تنال حب الجمهور من خلال صوتها الرقيق والمتميز. وفي أجواء تفيض بروح التعددية الثقافية، غنت توسكا بلغات عدة، ومنها اللغة العربية، حيث قامت بأداء أغنية "أهواك" للفنان الكبير الراحل عبد الحليم حافظ، كما قدمت أغنية ديو مع نجمة البوب الإيطالية "فابيا سافوتشي" بالإضافة إلى موسيقيين كبار آخرين.

لاقت الفنانة الإيطالية توسكا (تيدزيانا توسكا دوناتي) إعجاباً كبيراً من الجمهور، خلال تقديمها أداءً مميزاً مع فرقها الموسيقية، وضيوفها من الموسيقيين، على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي. وتعد توسكا واحدة من ألمع المواهب الإيطالية، وهي تتقن ثمان لغات، وسيق أن فازت بالعديد من جوائز

منوعات الفكر

23



أفيال تقدم أغانيها المالايالامية على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

أبدعت الفرقة الهندية لموسيقى الروك البديلة "أفيال" بأدائها على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، حيث قدمت مجموعة من أجمل أغانيها أمام الجمهور الكبير الذي حضر من أجل فرقة المفضلة.

وأفيال فرقة تشكلت في ولاية كيرالا الهندية، ومعروفة بأغانيها المالايالامية، ورائدة بما يسمى "موسيقى الروك المالايالامية البديلة" وهو أسلوب الجمع بين كلمات المالايالامية وموسيقى الروك.

وحصد الألبوم الذي حمل اسم الفرقة ست جوائز من أصل سبع جوائز "جاك دانيال روك".

وقال المغني الرئيس توني جون: "قبل أن نطلق فرقة (أفيال)، كنا جميعا جزءا من فرق مختلفة، واعدنا الغناء باللغة الإنجليزية، وفي أحد الأيام الجميلة قررنا الغناء بلغتنا الأم، واعتقدنا أننا بذلك سنواصل أكثر مع الناس".

وأكد عازف الجيتار ريكس فيجايان: "تحدثت يوما باللغة المالايالامية، لذلك عندما غنينا فجأة باللغة الإنجليزية كان الأمر غريبا قليلا، فالغناء باللغة المالايالامية كان طبيعيا جدا. من خلال القيام بذلك اعتقد أننا ربطنا الجيل الأكبر سناً والجيل الأصغر سويا".

استقبال روبوتي

إكسبو 2020 دبي يستعرض أحدث

الابتكارات ضمن أسبوع الإمارات تبتكر

دبي - الفجر

موظف استقبال روبوتي يرحب بالزوار في المستشفيات، ومخطط مدعوم بالذكاء الاصطناعي يعزز دقة توقعات حركة النقل الجوي، وتاكسي بدون سائق... جميعها ليست سوى بعض أحدث الابتكارات في دولة الإمارات التي يستعرضها إكسبو 2020 دبي.

تمثل هذه الابتكارات جزءا من معرض يمتد أسبوعا بأكمله، ويقام في حديقة الاحتفالات في إكسبو 2020 برعاية مركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي، وذلك في إطار فعاليات "الإمارات تبتكر". يمتد أسبوع الإمارات للابتكار من 11 إلى 16 فبراير، ويمثل أضخم فعالية وطنية تحظى بالابتكار والمبتكرين في أنحاء الدولة.

ويحيي حاليا جناح دولة الإمارات معرضا مشابها في إطار مهرجان الابتكار، ويبرز اختراعات تشمل مادة تمتص الانبعاثات الكربونية، وطاقة شمسية على مدار الساعة، وتقنية تحد من مضاعفات العلاج الكيميائي، ونظاما يساعد مرضى السكتات الدماغية على إعادة تعلم الكتابة.

وتشارك وزارات وهيئات خاصة عدة في معرض "الإمارات تبتكر"، الذي ينقسم إلى خمسة موضوعات، وهي الابتكارات الصحية، واقتصاد المستقبل، والاستفادة من البيانات، والتقنية من أجل الخير، والبارجيل الأخضر، الذي يستكشف زراعة الطحالب المهجرجية لإنتاج الوقود الحيوي.

ومن الفعاليات المقبلة فعالية "تجربة على سطح القمر" التي تبحث أول بعثة إلى القمر بقيادة طلاب، وفعالية "التحول الإلكتروني للخدمات في فترة انتشار الجائحة"، فضلا عن إطلاق متحف الابتكار الافتراضي اليوم 14 فبراير الجاري، وحوارات عن ريادة الأعمال في 16 فبراير الجاري مع معالي عمر بن سلطان العلماء، وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل على بُعد.

توليفة من الموسيقى والرقصات

الفلبينية تبهر زوار إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

استمتع جمهور إكسبو 2020 دبي باستعراض جميل وشيق قدمته مجموعة من الراقصين الفلبينيين، بما عكس البعد الثقافي والتاريخي لبلادهم.

وكان الاستعراض، الذي أقيم في منصة اليوبيل بالتعاون مع جناح الفلبين، احتفالا باليوم الوطني للفلبين في إكسبو 2020 دبي، عبارة عن عرض تجريدي أدته كوكبة من شباب الفلبين وشاباتهن بكل احترافية وتناسق، بأسلوب شيق وحركات رشيقة.

ومثل الاستعراض رحلة البلد الآسيوي الساحر، بطبيعته الخلابة وغاباته الطيرة وسهوله الخضراء على مدار العام، وحضره جمهور كبير غالبيته من الجالية الفلبينية المقيمة في دبي وفي الدولة، التي تجاوب أهلها كثيرا مع العرض الفني، الذي مثل شعب الفلبين بتاريخه ومعتقداته وثقافته وتقاليده وتطلعاته للمستقبل أيضا.

واستخدم الحفل أحدث التقنيات وحيل الإنتاج ليولد لحظات من شأنها أن تنفخ في أذهان الحاضرين وقلوبهم لسنوات مقبلة، كما تميز بإبداع كبير من ناحية التصميم والعرض والأداء، وزادت من آتفه المؤثرات الصوتية التي راقت العروض المقدمة على مدار ساعة وربع الساعة.



الفلبين تسلط الضوء على ثقافة الاستدامة في احتفالات اليوم الوطني في إكسبو 2020 دبي

اللجنة الفلبينية المنظمة لمعرض إكسبو 2020 دبي

رامون لوبيز خلال مراسم الافتتاح بعد الظهر. ملأت الألوان الزاهية لمسيرات الفلبين والعروض متعددة الثقافات جادة الأمم في إكسبو 2020 دبي. ويعد "موجات الروح الفلبينية" حدث مسائي يحيي ذكرى ماضي الفلبين الفني والمليء بالألوان، وقد جمع نخبة من أفضل المطربين والراقصين وفناني الأداء المسرحي في عرض ترفيهي شامل.

كما أن هذا العرض هو إنتاج أصلي بمحتوى استثنائي تم إنشاؤه لاستكمال جوهر وتصميم جناح الفلبين. ويتقل العرض التقديمي أهمية القيم الفلبينية التقليدية للمثابرة والمرونة، بالإضافة إلى الأصول والرؤية المشتركة للمستقبل. وقد لقي موضوعها المركزي المتمثل في الاستدامة الثقافية إقبالا جيدا مع حضور كبير في مسرح اليوبيل، حيث انضم الآلاف من الفلبينيين وغيرهم من الجماهير في انسجام تام لدعم إيصال رسالة ثقافة الاستدامة. ويصرف النظر عن الاحتفالات التي نظمت في 11 فبراير، أعدت اللجنة المنظمة لجناح الفلبين في إكسبو 2020



الفلبين تسلط الضوء على ثقافة الاستدامة في احتفالات اليوم الوطني في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

الذي استمر يوماً واحداً لم يشهد إقبالا كبيرا فحسب، لكنه استحوذ أيضاً على قلوب زوار إكسبو 2020 من جميع أنحاء العالم. وأضاف: "إنه لمن دواعي سروري أن نرى زملائنا الفلبينيين يتوافدون من جميع أنحاء الإمارات السبع إلى دبي للاحتفال بهذه المناسبة التي تمثل فخر بامتنا. ومن المذهل أننا شهدنا تفاعل الجماهير العالمية لمعرض إكسبو مع جميع الأحداث والعروض التقليدية المثيرة في احتفالاتنا".

تم رفع العلم الفلبيني مرتين، وذلك في كل من جناح الفلبين وقبة الواصل في اليوم الوطني للفلبين، حيث غنى العديد من الفلبينيين النشيد الوطني بفخر في أكبر شاشة عرض في العالم بزاوية 360 درجة. كما تلوّنت ساحة الواصل بألوان علم الفلبين في عرض صوتي خاص مدته خمس دقائق مع تجربة صوتية أخذت الزوار في تجربة لموجات "الروح الفلبينية".

ورحب معالي أحمد بن علي الصايغ، وزير دولة، وعدد من كبار المسؤولين الإماراتيين، بالوفد الفلبيني برئاسة وزيرة التجارة والصناعة الفلبينية ورئيس

أعدت الفلبين إلى الحياة قصة 4000 عام في سعيها لتسيط الضوء على ثقافة الاستدامة في إكسبو 2020 دبي، الذي شهد أحد أروع احتفالات اليوم الوطني حتى الآن. فمن حفل رفع العلم في جناح الفلبين وساحة الواصل، إلى حفل التتويج الرابع في حديقة اليوبيل، أكدت الفلبين على أهمية الحفاظ على تاريخها الثقافي الغني وإعادة سرده عبر الفن المرئي والموسيقى الفاعمة وعروض فنية مؤثرة.

بإتسامات مبهجة ومشاعر متفائلة، ملأت الفلبين شوارع إكسبو 2020 دبي طوال الاحتفالات الثقافية الملونة والمليئة بالمرح التي شهدتها الآلاف من الفلبينيين الذين أتوا من جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب الآلاف من زوار إكسبو في 11 فبراير.

وأكدت روسفي جايتوس الوزيرة المساعدة في وزارة التجارة والصناعة الفلبينية والمفوض العام المناوب لجناح الفلبيني في إكسبو 2020 دبي، أن الحدث



بمشاركة منسقي الأغاني فريدريك ستون وبول سفينسون

دي جي بلاك كوفي يشعل الأجواء حماسا في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

قدم كاتب ومنسق الأغاني والمنتج الموسيقي الجنوب أفريقي الذي جني "بلاك كوفي"، عرضا مهيرا في إكسبو 2020 دبي، في قاعة أرينا بمركز دبي للمعارض، بمشاركة منسقي الأغاني فريدريك ستون وبول سفينسون، حيث حمل الجمهور

كما شعر جمهور إكسبو بالاهتزازات التي تدفقت من خلال تمايل الجميع للرقص على الإيقاعات الموسيقية المذهلة، وتماثلت الصرخات الحماسية للجمهور مع مزيج الأغاني القديمة والحديثة التي قدمها الذي جني بتتابع مذهل لإرضاء كافة الأذواق، حيث بعثت موسيقاه مشاعر السعادة في نفوس الجمهور، خلال حفل صاحب استمرار حتى

معه لأجواء إيبيزا الصاخبة والمليئة بالحياة والعنفوان.

ومن المعروف أن الذي جني بلاك كوفي، لديه مهارات خاصة بتقديم مزيج الأغاني والموسيقى من خلال الصوت العميق والتطابق المذهل للإيقاع، وهذا ما منح الجمهور الفرصة لخوض تجربة خاصة مع الصوت الجيد والموسيقى الحيوية.

سان مارينو تحتفل بأول فائزين بميداليات أولمبية من رعاياها في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

كرم جناح سان مارينو اثنين من الفائزين بميداليات أولمبية من أبناء سان مارينو - وهم أليساندرا بيريلي، وجيان ماركو بيريتي، خلال حفل خاص، ضمن الفعاليات التي تسبق الاحتفال باليوم الوطني لسان مارينو في إكسبو 2020 دبي الأحد (13 فبراير الجاري).

وشهدت دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في طوكيو 2020 فوز سان مارينو، وهي واحدة من أصغر الدول الأوروبية، والتي يبلغ عدد سكانها ما يقرب من 34.000 نسمة، بثلاث ميداليات، حيث تفتخر بأنها تضم أكبر نسبة فائزين بالميداليات الأولمبية مقارنة بعدد سكانها.

وحققت لاعبة الرماية أليساندرا بيريلي، التي صنعت التاريخ كأول رياضية من سان مارينو تفوز بميدالية أولمبية، المركز الثالث في مسابقة رماية الطابق من



موسيقى دي جي جيه سافيو تشعل أجواء منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

دبي - الفجر

أحيا دي جي جيه سافيو حفلا على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي حيث قدم موسيقاه الحماسية الرائعة وإيقاعاته غير التقليدية، وأضعت مقطوعاته الموسيقية المضممة بالحوية - التي مزجت بين أشهر أغاني بوليوود وأغاني جنوب الهند - حماس جمهور الحفل الذي أقيم في الهواء الطلق، دي جي جيه سافيو هو أحد عمالقة عالم موسيقى الرقص الإلكترونية في ولاية كيرلا، وهو منسق الأغاني الرسمي



فرقة الروك تايكودام بريدج الهندية تقدم عرضا أسرا على مسرح اليوبيل

دبي - الفجر

دبي، أدت خلاله موسيقاها الشهيرة التي تدمج موسيقى الروك والفولكلور والألحان الكلاسيكية والبوب مع الموسيقى الإلكترونية دون التخلي عن أصولها وجذورهما بموسيقاها الحماسية.

وتتميز فرقة تايكودام بريدج بأسلوبها الفريد، وتضم تسعة مغنين وستة عازفين ينحدرون من أقاليم متفرقة في الهند، وقد حرصوا من خلال موسيقاهم على أن يتخطوا جميع الحواجز اللغوية والثقافية، لينجحوا في إيجاد تجربة موسيقية فريدة لعشاق الفن.



GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70392 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Notification by Publication order Warner : Samaha Legal Consultants...

United Arab Emirates Ministry of Justice

70522 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Defendant's notification by publication Sharjah Federal Court-Civil Execution Court...

United Arab Emirates Ministry of Justice

70522 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Defendant's notification by publication Sharjah Federal Court - Civil Execution Court...

United Arab Emirates Ministry of Justice

70392 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Service to Judgment Debtor Publication Sharjah Federal Court...

United Arab Emirates Ministry of Justice

70533 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Defendant Declaration by publication At the Case Management Office...

United Arab Emirates Ministry of Justice

70533 Date 14/ 2/ 2022 Issue No : 13468 Defendant Declaration by publication At the Case Management Office...

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل... FinIQ

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل... FinIQ

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 نموذج إعلان النشر تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل... SPACEFARM

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 نموذج إعلان النشر تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل... DELICIOUS

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 نموذج إعلان النشر عن التعديل (بيان المنتجات) تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل...

دولة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تصفية شركة نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: دلتا الخليج...

دولة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سكوب آرت للمقاولات العامة...

دولة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/زيارة هوسم لادارة العقارات والمقاولات العامة...

دولة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ماك انترناشيونال للاستثمار ذ.م.م...

دولة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ماتك انترناشيونال للاستثمار ذ.م.م...

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بقالة شفيقه رخصة رقم: CN 1039233...

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ستايبل بيوتي صالون رخصة رقم: CN 1181048...

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/رويال للمياه النقية ذ.م.م رخصة رقم: CN 2996116...

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/فونيكس فون رخصة رقم: CN 2479164...

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

الاثنين 14 فبراير 2022 العدد 13468 إعلان تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ماتك انترناشيونال للاستثمار ذ.م.م...

أكثر #وجهات دبي إقبالاً على مدار العام

شواطئ دبي مقصد سكانها وزوارها ووجهة عالمية لحبي الرياضات المائية

لا مير من أكثر الوجهات البحرية زيارة في دبي بما يحتويه من مراكز ترفيهية وأشهر المطاعم العالمية وأحدث حديقة مائية

منفصلة، وتم تزويدها بالعديد من الميزات التي تجعل من الزيارة تجربة مشوقة ونموذجية للعائلات والأصدقاء بما في ذلك مناطق الشواء، والأماكن المفتوحة للعب، إضافة إلى أحواض داخلية للسباحة، ومساحات خضراء شاسعة، بالإضافة إلى كونها مكاناً رائعاً لركوب الدراجات المائية. وتتوافر في الحديقة العديد من المرافق والخدمات التي تجعل من الزيارة متعة حقيقية للعائلة، من منافذ بيع المأكولات الخفيفة ومستلزمات الشاطئ، وإلى جوار حديقة الممر، يوجد شاطئ خور الممرز مسار للدراجات وممرات للوصول إلى الشاطئ لأصحاب الهيم وكبار السن، علامة على توفيره أعلى درجات الأمان لمرتاديه من خلال طاقم إنقاذ متكامل يشمل متقدين مدربين لضمان سلامة ممارسي رياضة السباحة ومرطادي الشواطئ، أما شاطئ كورنيش الممرز فيقدم لزواره المنطقة، بما سبق، مكتبة شاطئية مزودة بكتب تناسب ما كافة الأعمار والاهتمامات. ويحتضن شاطئ جيميرا أكثر الشواطئ هدوءاً ووجهة للزوار وسكان المنطقة، بما يوفر لهم من فرصة لممارسة رياضة الجري بمضمار يمتد بطول 1.350 متراً، أما شاطئ جيميرا فيضم مناطق لألعاب الأطفال ومجالس شاطئية، ويوفر شاطئ جيميرا 3-3 ممتد نحو كيلومترين ملاعب رميلية لكرة قدم الشاطئية وكرة الطائرة الشاطئية، ومناطق ركوب الأمواج، ومضمار للجري ومناطق للبياقة، كما يتميز شاطئ جيميرا 3 بوجود "منصة السعادة" بطول 125 متراً التي تتيح لمرتاديها مشاهدة الغروب وممارسة الصيد، ويتيح شاطئ أم سقيم 1 لترديه ممارسة السباحة ومناطق مخصصة لركوب الأمواج كما يعتبر الشاطئ الوحيد الذي يخصص منطقة للسباحة الليلية حيث يسمح لزواره بالسباحة بعد غروب الشمس وحتى منتصف الليل نظراً لتزويد الشاطئ بسرايات من الإضاءة الذكية، وخدمة الإنقاذ البحري حتى منتصف الليل.

كما يوفر شاطئ خور الممرز مناطق للبياقة ومضمار للجري ومسار للدراجات وممرات للوصول إلى الشاطئ لأصحاب الهيم وكبار السن، علامة على توفيره أعلى درجات الأمان لمرتاديه من خلال طاقم إنقاذ متكامل يشمل متقدين مدربين لضمان سلامة ممارسي رياضة السباحة ومرطادي الشواطئ، أما شاطئ كورنيش الممرز فيقدم لزواره المنطقة، بما سبق، مكتبة شاطئية مزودة بكتب تناسب ما كافة الأعمار والاهتمامات. ويحتضن شاطئ جيميرا أكثر الشواطئ هدوءاً ووجهة للزوار وسكان المنطقة، بما يوفر لهم من فرصة لممارسة رياضة الجري بمضمار يمتد بطول 1.350 متراً، أما شاطئ جيميرا فيضم مناطق لألعاب الأطفال ومجالس شاطئية، ويوفر شاطئ جيميرا 3-3 ممتد نحو كيلومترين ملاعب رميلية لكرة قدم الشاطئية وكرة الطائرة الشاطئية، ومناطق ركوب الأمواج، ومضمار للجري ومناطق للبياقة، كما يتميز شاطئ جيميرا 3 بوجود "منصة السعادة" بطول 125 متراً التي تتيح لمرتاديها مشاهدة الغروب وممارسة الصيد، ويتيح شاطئ أم سقيم 1 لترديه ممارسة السباحة ومناطق مخصصة لركوب الأمواج كما يعتبر الشاطئ الوحيد الذي يخصص منطقة للسباحة الليلية حيث يسمح لزواره بالسباحة بعد غروب الشمس وحتى منتصف الليل نظراً لتزويد الشاطئ بسرايات من الإضاءة الذكية، وخدمة الإنقاذ البحري حتى منتصف الليل.

كما يستقبل شاطئ أم سقيم 2 - زواره على مدار أيام الأسبوع موفرًا خدماته الشاطئية حتى غروب الشمس، بينما يوفر شاطئ جبل علي، إضافة إلى خدماته الاعتيادية كشاطئ مفتوح خدمة التخيم بالكرفانات ضمن أجواء آمنة للسباحة وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

كما يستقبل شاطئ أم سقيم 2 - زواره على مدار أيام الأسبوع موفرًا خدماته الشاطئية حتى غروب الشمس، بينما يوفر شاطئ جبل علي، إضافة إلى خدماته الاعتيادية كشاطئ مفتوح خدمة التخيم بالكرفانات ضمن أجواء آمنة للسباحة وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

في نسخته الأولى وعلى مدار يومين

مجلس سيدات أعمال عجمان ينظم معرض «كشته» لمستلزمات التخيم والرحلات

وقام سعادة المهندس عبد الله المويجي بجولة تفقدية تعرف خلالها على الجهات المشاركة وقدّمه من منتجات وأدوات التخيم والرحلات البرية والمناسبات التراثية، واستمع لشرح من المعارض حول المنتجات والأدوات المعروضة وأبرز المنتجات المبتكرة منها، حيث أشاد بمستوى المشاركات وتنوعها في العرض الأمر الذي يعكس مدى تنوع وجودة أصحاب وصاحبات المشاريع.

وأكد على أهمية المعرض ودوره في ربط أصحاب المشاريع مع المجتمع المحلي وفتح قناة تسويقية للتعريف بمنتجات نوعية خاصة بالرحلات والتخيم، إلى جانب دور المعرض في تبادل الخبرات والأفكار والتعرف على أحدث المنتجات وأفضل الممارسات للأنشطة الاقتصادية المرتبطة بهذا المجال. وأشنى سعادة عبد الله المويجي، على جهود المؤسسات والجهات الداعمة لمشاريع أصحاب سيدات الأعمال وتنمية وتطوير المشاريع والأفكار ومنها تنظيم المعارض النوعية وتنفيذ ورش العمل والدورات المتخصصة والعمل على تطوير الجانب النظري

والمهني لأصحاب المشاريع والمقبلين على تنفيذ مشاريع خاصة، وإطلاق المبادرات الهادفة لتنمية الأعمال. من جانبها أكدت الدكتورة أمّنة خليفة على أهمية المعرض وتزامنه مع موسمي الشتاء والربيع، بحيث يواكب العرض الزخم السياحي وبرايمج الرحلات المتنوعة خلال هذه الفترة من العام سواء للعائلات أو الشركات المتخصصة

والمهني لأصحاب المشاريع والمقبلين على تنفيذ مشاريع خاصة، وإطلاق المبادرات الهادفة لتنمية الأعمال. من جانبها أكدت الدكتورة أمّنة خليفة على أهمية المعرض وتزامنه مع موسمي الشتاء والربيع، بحيث يواكب العرض الزخم السياحي وبرايمج الرحلات المتنوعة خلال هذه الفترة من العام سواء للعائلات أو الشركات المتخصصة



ذا بيتش جيميرا بيتش ريزيدنس المكان المفضل لقضاء العطلات بما يضمنه من أنشطة رياضية وترفيهية وتجارب تسويقية

الترفيهية، وغيرها من الأنشطة والتجارب المائية لقضاء العطلات، وتعد زيارة "وجهات دبي" التي تقف قبالة الشاطئ مباشرة، فرصة سانحة للزوار للاستمتاع بالكثير من الأنشطة في أجواء آمنة تناسب الجميع.

مفضل سواء للقاطنين في دبي أو زوارها من مختلف إمارات الدولة، وبالتأكيد السياح الذين لا ينعطف تدفقهم عليها من كافة أنحاء العالم للاستمتاع بأجوائها الشتوية الدافئة ومياهها الزرقاء، ورمالها الذهبية، إضافة إلى ما اشتهرت به شواطئ دبي عالمياً كوجهة مثالية لعشاق الرياضات المائية، بما تتسم به من مميزات تناسب إقامة واستضافة شتى أنواع الفعاليات الرياضية المائية، مدعومة في ذلك ببنية تحتية وقطاعات خدمية متنوعة تثرى من تجربة زيارة شواطئ دبي وتحقيق أعلى مستويات السعادة لزوارها، وتتمتع كل لحظة على طول الخط الساحلي الممتد على أكثر من 50 كيلومتراً من ساحل دبي بمميزات فريدة تمكن مرتاديها من الإبحار وقت الغروب، أو القيام بجولة على متن الدرجات المائية أو تجربة أحد الرياضات المائية، بينما تثرى الشواطئ العامة تجربة روادها بمناطق مخصصة للياقة البدنية، وأماكن للجري ومسارات للدراجات ومسارات خاصة لأصحاب الهيم وكبار السن، مع توفير كل عوامل الأمان عبر طواقم إنقاذ مدربة تتواجد على الشواطئ من شروق الشمس وحتى غروبها.

يعد شاطئ "لا مير" من أكثر الوجهات البحرية زيارة في دبي بما يضمنه من مراكز ترفيهية وقائمة لا حصر لها من المطاعم والمقاهي، ومتاجر التجزئة المميزة، إضافة إلى أحدث حدائق مائية في دبي "لاجونا ووتربارك". كما يمكن للزائر الاستمتاع بالأضواء المتألئة وأفضل فنون الجرافيتي في المدينة على طول كورنيش شاطئ البحر، وزيارة عدد من المعارض المؤقتة، كما يوفر منتزه الترامبولين الموجود في الهواء الطلق ميزة إضافية للأطفال وإضفاء مزيداً من السعادة على الأسر والعائلات الذين يصطحبون أطفالهم إلى هذه الوجهة المميزة. كما يتيح "لامير" الاختيار من بين مجموعة من الرياضات المائية، بما في ذلك ركوب الأمواج بالألواح الشراعية والتزلج على الماء والتجديف بالكاياك.

وتضم "حديقة الممر" خمسة شواطئ

العقار

27 % زيادة بايرادات رأس الخيمة العقارية لعام 2021

رأس الخيمة-الضجر:

حققت شركة رأس الخيمة العقارية (شركة مساهمة عامة) زيادة سنوية لافتة في إيراداتها خلال العام 2021 بنسبة %112 مقارنة بعام 2020. حيث بلغت الأيرادات 516 مليون درهم مقارنة بالعام الذي سبقه 2020 حيث حققت الشركة خلاله إيرادات بقيمة 243 مليون درهم، كما بلغت الأرباح الصافية للشركة 201 مليون درهم، مقابل 114 مليون درهم إجمالي الأرباح التي حققتها خلال 2020 وارتفعت إجمالي الدخل الشامل خلال العام 2021 إلى 200 مليون درهم، مقابل 99 مليون درهم في العام 2020.

وفيما يتعلق بالإجازات التشغيلية خلال العام 2021 فقد وصلت شركة رأس الخيمة العقارية الاستمرار في تطوير العقارات السكنية والضيافة وحققت مبيعات قياسية في فيلات ماريبلو وأراضي المرسى التي أدت إلى زيادة صافي ربح الشركة مقارنة بالعام الذي سبقه.

وأكد سعادة عبدالعزيز عبدالله الزعابي، رئيس مجلس إدارة شركة رأس الخيمة العقارية عن اعتزازه بالنتائج التي تم تحقيقها والتي تعكس حجم الجهد المبذول من فريق العمل بالشركة وتؤكد تنامي وقوة السوق العقاري في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام وإمارة رأس الخيمة بشكل خاص، مع تطور فرص الاستثمار المتاحة، مشيراً بسعادة إلى أن أنشطة الشركة خلال السنة المالية الماضية ركزت بشكل أساسي حول التطوير العقاري، وإدارة العقارات، والمجمعات السكنية، بالإضافة إلى أنشطة البيع والتأجير، وقطاع الضيافة وخدمات القطاع العقاري الأخرى ذات الصلة. وأشار سعادته أنه بفضل قرارات وتوجيهات القيادة الحكيمة فيما يتعلق بالتسهيلات والحوافز الهادفة إلى تعزيز تنافسية الدولة وتوفير بيئة استثمارية جذابة، فإن شركة رأس الخيمة العقارية مقبلة على مزيد من الأداء الاستثنائي خلال الفترة المقبلة مع تسليم المزيد من المشاريع العقارية قريباً. وثمّن سعادته الدعم اللامحدود من صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة رأس الخيمة، ومتابعيه وتوجيهاته، وولي عهده سمو الشيخ محمد بن سعود بن صقر القاسمي، في دعم الشركة، وتسخير الإمكانيات وتوفير التسهيلات التي أسهمت في دعم استراتيجية الشركة وتمكينها من تحقيق هذه النتائج القوية، وفيما يخص التطورات المتوقعة بمشاريع الشركة أكد سعادته أن "مشروع فلل ماريبلو"، والذي يتكون من 207 وحدة سكنية ضمن مجمع فاخر على



وجهة شاطئ البحر في جزيرة الحياة، ميناء العرب جاهز للتسليم، لافتاً إلى أن مشروع "جفرا ريزيدنس"، في جزيرة الريم بأبو ظبي، المتمثل في مبنى سكني يتألف من 266 شقة قد شارفت أعماله على الانتهاء، لافتاً إلى أنه من المتوقع طرح المشروع في السوق العقاري في الربع الأول من العام الحالي 2022. ولتت سعادة الزعابي إلى أن منتج وسبا إيتروكتونينستانتل رأس الخيمة ميناء العرب، يعد أحد أصول الضيافة الفاخرة من فئة الخمس نجوم لشركة رأس الخيمة العقارية قد وصل العمل فيه إلى مراحل النهائية وسوف يتم افتتاحه قريباً. وأشار سعادته إلى تواصل مراحل البناء حسب الخطة المعتمدة في مشروع منتج "أنتارا ميناء العرب"، برأس الخيمة، والذي يعتبر ثاني أصول الضيافة الفاخرة من فئة الخمس نجوم في رأس الخيمة العقارية. وأوضح سعادته على تركيز الشركة على التوسع والتطوير على خلق الإيرادات المتوقعة وزيادة رأس المال التشغيلي للشركة بهدف تقوية الميزانية العمومية. وأشار إلى مواصلة شركة رأس الخيمة العقارية الاستثمار في تطوير البنية التحتية في مجمع ميناء العرب كجزء من استراتيجية الشركة بهدف تعزيز قيمة التطوير الشامل للمجمع الفاخر والذي يهدف إلى إضافة قيمة للمستثمرين والعملاء وزيادة عدد القيمين بمجمع ميناء العرب السكني.

مجلس إدارة هيئة الأوراق المالية والسلع يستعرض مستجدات الأسواق وسبل الارتقاء بأدائها

أبوظبي- وأم:

عقد مجلس إدارة هيئة الأوراق المالية والسلع بتشكيله الجديد برئاسة معالي محمد علي الشرفاء الحمادي رئيس المجلس السابع بدورته السابعة عبر تقنيات الاتصال المرئي عن بعد. ناقش الاجتماع عدداً من المبادرات التي تستهدف تبسيط الإجراءات على الشركات من ناحية وتعزيز حماية حقوق المستثمرين من ناحية أخرى إلى جانب تطوير منظومة الأنشطة والخدمات المالية المرتبطة بقطاع الأوراق المالية بالدولة لتضاهي أفضل الممارسات الدولية. عقد الاجتماع بحضور أصحاب السعادة فيصل يوسف بن سليمان والدكتور علي محمد بحيث الرميثي والدكتورة اليازبية علي صالح الكوييتي والدكتور عبد الله عبد الرحمن الخليلي إلى جانب سعادة الدكتورة مريم بطي السويدري الرئيس التنفيذي للهيئة. تم خلال الاجتماع مناقشة عدد من القرارات من أبرزها تعديل بعض أحكام دليل حوكمة الشركات المساهمة العامة ومشروع قرار تنظيم مشغل منصة التمويل الجماعي، وتعديل بعض أحكام الكتيب الخاص بالأنشطة المالية. وقال معالي محمد علي الشرفاء الحمادي إن الموضوعات التي تمت مناقشتها خلال الاجتماع استهدفت الارتقاء بأداء الأسواق المالية بالدولة على مختلف المستويات وتعزيز البيئة الاستثمارية ودعم بنيتها التشريعية لتضاهي أفضل التشريعات والممارسات العالمية، ومواصلة تطوير قطاع الأوراق المالية في الدولة وفقاً لتسهرات الأجندة الوطنية للدولة ورؤية الدولة للخمسين عاماً المقبلة وأوضح معالي أنه "جرى خلال الاجتماع البحث أيضاً في تعزيز آليات الحفاظ على حقوق المستثمرين في الأسواق المالية وتطوير بيئة تنافسية مهنية بين شركات الخدمات المالية ضماناً لتحقيق أعلى معايير التميز الوصول إلى مستويات معيارية من النضج المؤسسي لشركات الخدمات المالية لتضاهي مثيلاتها في الأسواق المتقدمة". وأقر مجلس إدارة الهيئة إجراء تعديل على نص البند 4/ من المادة 40 من دليل حوكمة الشركات المساهمة العامة ليصبح "تعيين ممثل لساهمي الشركات المساهمة العامة لحضور اجتماعات الجمعيات العمومية اختياريًا وليس إلزامياً". كانت التجربة العملية - وفق ما أفاد به السوفان الماليان- للنص الذي يقضي بالإلزامية تعيين ممثلين عن المساهمين من مكاتب المحاماة المقيدة في جدول المحامين المشتغلين بالدولة أو المحللين الماليين المعتمدين من قبل الهيئة لحضور اجتماعات الجمعية العمومية والتصويت على قراراتها نيابة عن المساهمين للحضور والتصويت الإلكتروني المعمول به مؤخراً. بينت أهمية تطوير هذه المادة من الدليل في ضوء التوسع في تطبيق التصويت الإلكتروني.. في حين أظهر استبيان أجرته الهيئة لعينة من مساهمي الشركات المساهمة العامة النتائج التالية: ذاتها.

منوعات الفكر

29

يرتبط فقدان الطول في منتصف العمر بزيادة مخاطر الوفاة المبكرة، بشكل أساسي بسبب أمراض القلب أو السكتة الدماغية، على الأقل لدى نساء شمال أوروبا، وفقا لدراسة جديدة. وتشير النتائج التي نُشرت في المجلة الإلكترونية BMJ Open، إلى أن النشاط البدني المنتظم قد يساعد في تجنب الانكماش في منتصف العمر، فضلا عن تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



تراجع نمو الطول عند النساء في منتصف العمر يهدد بخطر الموت المبكر

ومحددات دراسة أمراض الأوعية الدموية القلبية الوعائية (MONICA). ووقع قياس الطول من دون حذاء صباحا، عندما كانت النساء تتراوح أعمارهن بين 10 و13 عاما عاما، ومرة أخرى بين 30 و60 بعد ذلك (كان عمر الثلثين 38-52). وورد فريق البحث تاريخ وسبب الوفاة لمدة 17 إلى 19 سنة بعد قياس الطول الثاني. وتم تسجيل جميع العوامل المؤثرة المحتملة، بما في ذلك الوزن والتدخين والنشاط البدني في أوقات الفراغ وتناول الكحول والتحصيل العلمي. وفقدت النساء متوسط 0.8 سم بين قياسات الطول الأول والثاني، لكن الكمية تراوحت من 0 إلى 14 سم. خلال فترة المراقبة الإجمالية البالغة 19 عاما، توفيت 625 امرأة بجميع الأسباب، ولكن خلال فترة 17 عاما، كانت أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في 157 امرأة، بما في ذلك 37 حالة من السكتة الدماغية، و362 حالة كانت لأسباب أخرى. وارتبط كل سم من فقدان الطول باحتمالات وفاة أكبر

ويميل الناس إلى البدء في فقدان الطول بمجرد بلوغهم الخمسينات من العمر، وهي عملية تتسارع خلال السبعينات من العمر. وعادة ما يكون سبب فقدان الطول هو انكماش القرص الفقري، وكسور في العمود الفقري، والتغيرات في هيئة الجسم. وبينما ترتبط درجة معينة من فقدان الطول بالشيخوخة الطبيعية، تشير أبحاث سابقة إلى أنه قد يكون مرتبطا أيضا بزيادة خطر الوفاة من أمراض القلب. ويقول الباحثون إن تراجع نمو الطول عند النساء لم تتم دراسته جيدا، على الرغم من حقيقة أن النساء يفقدن طولاً أكبر من الرجال. لذلك أرادوا معرفة ما إذا كان فقدان الطول في منتصف العمر قد يتنبأ بالوفاة من جميع الأسباب، وعلى وجه التحديد الوفاة بسبب أمراض القلب / السكتة الدماغية، في 2406 امرأة سويدية وديمقراطية ولدن بين عامي 1908 و1952. وكانت جميع النساء السويديات البالغ عددهن 1,147، جزءا من الدراسة السويدية للسكان المحتملين للنساء في غوتنبرغ، بينما كانت 1,259 امرأة دنماركية جزءا من دراسة اتجاهات

ويعمل الناس إلى البدء في فقدان الطول بمجرد بلوغهم الخمسينات من العمر، وهي عملية تتسارع خلال السبعينات من العمر. وعادة ما يكون سبب فقدان الطول هو انكماش القرص الفقري، وكسور في العمود الفقري، والتغيرات في هيئة الجسم. وبينما ترتبط درجة معينة من فقدان الطول بالشيخوخة الطبيعية، تشير أبحاث سابقة إلى أنه قد يكون مرتبطا أيضا بزيادة خطر الوفاة من أمراض القلب. ويقول الباحثون إن تراجع نمو الطول عند النساء لم تتم دراسته جيدا، على الرغم من حقيقة أن النساء يفقدن طولاً أكبر من الرجال. لذلك أرادوا معرفة ما إذا كان فقدان الطول في منتصف العمر قد يتنبأ بالوفاة من جميع الأسباب، وعلى وجه التحديد الوفاة بسبب أمراض القلب / السكتة الدماغية، في 2406 امرأة سويدية وديمقراطية ولدن بين عامي 1908 و1952. وكانت جميع النساء السويديات البالغ عددهن 1,147، جزءا من الدراسة السويدية للسكان المحتملين للنساء في غوتنبرغ، بينما كانت 1,259 امرأة دنماركية جزءا من دراسة اتجاهات



ومع ذلك، فإن النتائج دفعت الباحثين إلى استنتاج أن فقدان الطول في منتصف العمر "هو علامة خطر للوفيات المبكرة في النساء في شمال أوروبا". ويضيفون أن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية يزداد على وجه التحديد لدى النساء اللاتي يفقدن الطول، وأن الوفاة من السكتة الدماغية تساهم بشكل رئيسي في هذا الارتباط.

إثبات السبب. وأشار الباحثون إلى أن عدد الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية كان صغيرا، ما يشير إلى أنه يجب تفسير النتائج بدرجة من الحذر. ويضيفون أن عوامل أخرى لم يتم قياسها أثرت أيضا على النتائج. وتشمل النشاط البدني في وقت مبكر من الحياة والتعرض للتبغ (إما من خلال التدخين المباشر أو التدخين السلبي)، والحالات الصحية الأساسية والعلاجات الطبية.



أفضل 4 مكملات غذائية لوقف تساقط الشعر وتعزيز نموه!

يحدث تساقط الشعر لنا جميعا تقريبا بمرور الوقت، إلا أن هناك مكملات آمنة وفعالة يمكننا تناولها لإبطاء العملية.

ويمكن أن يكون تساقط الشعر مرهقا بشكل خاص، وبينما يتعرض الكثير منا لخطرته بسبب العوامل الوراثية أو ببساطة التقدم في السن، هناك الكثير من الطرق لتحفيز نمو الشعر والحفاظ على مظهر خصلاته صحية وممتلئة لفترة أطول. ويمكن أن يساعد عدد من الفيتامينات الآمنة التي يسهل الوصول إليها في تعزيز نمو الشعر، ودرء بقع الصلع غير المرغوب فيها أو ترقق الشعر لفترة أطول.



وهو أحد أكثر المكملات فائدة عندما يتعلق الأمر بالمظهر الجيد. ويأتي فيتامين (د) من التعرض لأشعة الشمس، ولكن لا يحصل الكثير من الناس على ما يكفي لإنتاج فيتامين (د) الذي يحتاجون إليه لشعر طويل ولامع.

فيتامين (د) يعتبر فيتامين (د) أحد أفضل الأشياء التي يمكنك تناولها للحصول على شعر وبشرة أفضل، وتميل النساء إلى أن يكن أكثر عرضة لخطر نقص الحديد، ولكن يمكن إصلاح ذلك بسهولة بالمكملات الغذائية، أو تناول اللحوم الحمراء التي تتغذى على الأعشاب والخضروات الورقية.

على تحويل خلايا معينة إلى طاقة، ويلعب دورا مهما في صحة الجلد والأظافر والشعر. ويحفز البيوتين إنتاج الكيراتين ويمكن أن يزيد من معدل نمو البصيلات.

ومع ذلك، لا يتم تخزينه في الجسم وتحتاج إلى ملء البيوتين من مصادر خارجية - يعد صفار البيض وأطعمة الحبوب الكاملة واللحوم كلها مصادر رائعة للبيوتين، بالإضافة إلى المكملات الغذائية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.

الزنك يلعب الزنك دورا مهما في صنع البروتينات لشعر والخلايا الأخرى. ولا ينتج جسمك الزنك كما هو الحال مع الفيتامينات والعادن الأساسية الأخرى، ويمكن

ويمكن أن يكون لتساقط الشعر عدد من الأسباب، بما في ذلك الإجهاد والأمراض المزمنة وعلاجات السرطان ونقص الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى.

وعند تناول مكمل غذائي عن طريق الفم، يتم امتصاصه في مجرى الدم حيث يغذي جميع الخلايا، بما في ذلك بصيالات الشعر. وإذا كنت لا تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية من نظامك الغذائي، فقد يؤثر ذلك على معدل نمو شعرك ويسبب تقصفه، وفي أسوأ الحالات يمكن أن يساهم في تساقط شعرك من الجذور.

البيوتين يساعد البيوتين، المعروف باسم فيتامين B7،





منوعات الفكر 30

بالشراكة مع السفارة الإسبانية توطيداً للعلاقات الثنائية بين البلدين

مهرجان أبوظبي يستضيف فعالية نوسنتيزم بمسرح منارة السعديات

التي تعد من أجمل معروضات الكمان في أوائل القرن العشرين، مضيئة، نحن ممتنون جداً لهذه الدعوة من مهرجان أبوظبي ومحمسون للعزف في العاصمة أبوظبي.

ظهرت ألبا فينتورا، أستاذة الموسيقى في المعهد الموسيقي الأعلى للبحا في برشلونة، لأول مرة كعازفة منفردة في سن الثالثة عشرة، كما شاركت في أروع المسرحيات العالمية وأهم دور الحفلات الموسيقية الإسبانية، إلى جانب عزفها مع فرق أوركسترا عالمية وعن مشاركتها، قالت «فينتورا، هذه موسيقى مستوحاة من بلدان البحر الأبيض المتوسط، وهي قريبة جداً مني ومن سنوات طفولتي هنا في برشلونة، مضيئة، تتلطف بشدة إلى عزفها في مهرجان أبوظبي الذي يقدم عملاً رائعاً في الجمع بين أهم التقاليد الثقافية من مختلف أنحاء العالم».

وحضور يكسان أكثر من 400 عام من الإرث الموسيقي. أما شريكها، عازفة البيانو المبدعة ألبا فينتورا، فقد تألفت عبر مسيرتها المهنية كعازفة فردية لم تتوقف عن تطوير قدراتها ومهاراتها، منذ أن ظهرت لأول مرة في سن الثالثة عشرة مع أوركسترا كاديكس والسير نيفيل مايرير في سان سيباستيان وفي القاعة الوطنية للموسيقى. عبر موسيقاهما، تتبجج النجمتان للمجتمع فرصة التعرف على الثقافات القديمة، وفهم الحاضر بشكل أفضل. إنها لفرحة كبيرة تشعر بها في هذه المناسبة العزيزة للغاية، لاستضافتهما في الإمارات، وكلنا ثقة بأن الجمهور الراقى المثقف في الدولة الضيفة، سيقدّر فهما وأداءهما المبدع».

وقالت العازفة العالمية لينا تور بونيت، التي عزفت مع عدد كبير من أبرز فناني الموسيقى الرومانسية والمعاصرة، «نحن نشعر بأداء هذه الموسيقى الرائعة

ودي فالو، وكرايسلر. وصرح سعادة إينغو دي بالاسيو إسبانيا، سفير مملكة إسبانيا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، قائلاً: «تحتل الموسيقى مكانة مهمة كونها تمثل عنصرًا أساسيًا في الثقافة والتراث الإسباني، وتعكس الفلكلور الفني بما يشتمل عليه من الأنماط الإبداعية المتنوعة التي تم تطويرها في فترات تاريخية مختلفة».

وتابع قائلاً: «أطلقت مجلة ستراند على لينا تور بونيت لقب "المبدعة النارية"، كما سُمّاهَا سانسكي شينبون بـ "عازفة كمان الروح". لقد كانت على الدوام غير عادية في تعميق دراسة الأساليب الموسيقية، واكتسبت الشهرة التي أوصلتها إلى مستوى رفيع سمح لها بالعمل جنباً إلى جنب مع أشهر عازفي موسيقى الباروك والموسيقى الرومانسية والمعاصرة، حتى باتت صاحبة أداء

أبوظبي في مشهد الفنون العالية عبر استقطاب المواهب الموسيقية العالمية، وختمت سعادتها بالقول: «تربطنا بالمؤسسات الثقافية والفنية العريقة في إسبانيا شركات استراتجية أسهمت في تعزيز الحضور العربي على أهم المسارح وكبريات دور الباليه في كل من برشلونة ومدريد انعكاساً لتاريخ عريق من التعاون استشرافاً لمستقبل زاهر حافظ بقيم السلام والتعايش بين الثقافات».

ويستوحى الثنائي العالمي، في الأمسية الموسيقية، التي تستمر على مدار 70 دقيقة، لإلهامهما من موسيقى أوائل القرن العشرين وما بعده، حيث تنضم عازفة الكمان الموهوبة «بونيت، إلى عازفة البيانو المتألقة فينتورا، لتقديم باقة مبهجة من الأعمال الموسيقية الرائعة لكبار المؤلفين الموسيقيين أمثال تولدرا، وغرانادوس، ورافيل،

عاماً، كرسنا دورنا في إضراء الرؤية الثقافية للإمارات، عبر دعم الثقافة والفنون وتمكين الصناعات الإبداعية، وتحفيز جهود الدبلوماسية الثقافية بالشراكة مع المؤسسات الثقافية والمهرجانات الدولية، انطلاقاً من إيماننا بدور الفن في تلاقي الشعوب وبناء جسور الحوار بين الثقافات، واستئناف مسيرة الحضارة الإنسانية بكافة مكوناتها».

وتابعت سعادتها: «بالتعاون مع سفارة مملكة إسبانيا لدى الدولة، نستضيف في أبوظبي، عازفة الكمان العالمية لينا تور بونيت، وعازفة البيانو الشهيرة ألبا فينتورا، أستاذة الموسيقى في المعهد الأعلى للموسيقى في برشلونة، في لقاء استثنائي مع الجمهور المحلي يحثني بروائع الموسيقى الكلاسيكية، ويعكس عمق العلاقات الثنائية بين الدولتين، كما يسهم في ترسيخ مكانة العاصمة

•• أبوظبي-الفرج: ضمن دروته التاسعة عشرة التي تنعقد برعاية برعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، تحت شعار «فكر الإمارات: ريادة إبداع- حرفية إنجاز- بناء حضارة»، يستضيف مهرجان أبوظبي، بالشراكة مع سفارة مملكة إسبانيا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، في 17 فبراير، أمسية موسيقية لروائع الكمان والبيانو الكلاسيكية الإسبانية بعنوان «نوسنتيزم» للثنائي العالمي: عازفة الكمان الإسبانية لينا تور بونيت، وعازفة البيانو ألبا فينتورا، وذلك في مسرح منارة السعديات.

قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والدير الفني لمهرجان أبوظبي: «طوال خمسة وعشرين

يعرضها المصور جيريمي ليمبين في اكسبوجر 2022

الحصان الطبيب بييو . خيل يداوي المرضى ويتفقد أحوالهم في المشفى

وفي مشاهد أخرى، يرصد المصور جلسات علاجية خاضها الجواد مع دانيال، أحد المرضى الذين يتلقون علاجهم في المستشفى، وهو يعانقه وينسى آلامه بقربه، حتى لحظات الفراق ترى «الطبيب بييو» يسير بين المشيعين، عندما انتقل دانيال إلى متواه الأخير.

قوية وصعبة للغاية، وقد لاحظ المدرب حسن بوشقور أن حصانه يقترب أحياناً من الحضور بعد أداء عرض، فيتعامل معهم بلطف، وكأنه يحاول حمايتهم.

لاحظ حسن أن «بييو» يختار نوعاً خاصاً من الناس، وهم الذين يعانون من مشاكل نفسية أو جسدية، ويعد أربع سنوات من عرض حالته على الأطباء البيطريين ومجموعة من المتخصصين الطبيين، والدراسات المكثفة استنتجوا أن «دماغ بييو» يعمل بأسلوب فريد.

ويشبه الحصان بييو الخيول الأخرى، إذ يتمتع بشخصية لا يشبه الحصان بييو الخيول الأخرى، إذ يتمتع بشخصية

•• المشاركة-الفرج: بعد التأثير الكبير الذي أحدثته قصة مدرب الخيول حسن بوشقور مع حصانه (بييو)، لم يستطع المصور جيريمي ليمبين إلا أن يأخذ نفساً عميقاً ويرافق ذاك «الحصان الطبيب»، الذي غدا واحداً من الكوادرات الطبية في مستشفى كاليه، بفرنسا، ويرصد روعة التفاعل الإيجابي بين الإنسان والحيوان، على أسرة المرض، بل وحتى بعد مغادرتهم الحياة.

وفي المهرجان الدولي للتصوير «اكسبوجر»، الذي يقام حالياً في إكسبو المشاركة ويستمر حتى 15 من فبراير الجاري، عرض ليمبين مجموعة صورته التي تحكي قصة الحصان الذي اختار أن ينضم إلى جنود «العمل الإنساني» بحيث يبيت الفرح والراحة في قلوب مرضى السرطان، الذين يعانون من تبعات نفسية بسبب العلاجات الكيميائية التي يتلقونها.

دكتور بييو والمدرب حسن بعدسة جيريمي ليمبين
Doctor Peyo and Mister Hassen by Jeremy Lempin



أسلوب فريد

لا يشبه الحصان بييو الخيول الأخرى، إذ يتمتع بشخصية

التي تصل رسالة «الطبيب بييو» على أكمل وجه، ويؤدي مهمته بكل إخلاص، لم يجد لمواساة تلك المريضة التي خرجت للتو من الجراحة، إلا أن يمر أمام سريرها وقد اعتلى طفلها إسحاق، ذو التسعة أعوام، على ظهره، وهو فخور أمام والدته بتعريفها على صديقه الجديد، بييو، كانت لحظة لا تنسى، فرغم آلامها، كما يقول زوجها توماس، إلا أن هذه المبادرة أنسحتها الأوجاع، وارتسمت بسمة عريضة على وجهها.

تؤكد بعض الدراسات الحديثة أثر دمج الحيوانات في علاج عدد من الأمراض، حيث يمكن للعلاج بمساعدتها أن يقلل من الألم والقلق لدى الأشخاص الذين يواجهون بعض المشكلات الصحية.

تحفيز آلام المرضى
من هنا قرر حسن أن يأخذ الحصان إلى قسم الرعاية النفسية في مستشفى كاليه، بعد أن نظفه وامتني به، ليكون واحداً من الكوادرات التي تحفز آلام المرضى، حيث يظهر في واحدة من الصور المؤثرة، وهو يلاطف تلك الأم التي أخذ منها السرطان كامل عافيتها، وهي في مراحل متقدمة من المرض، تلتقي طفلها ذا السبع سنوات، ويقرب «الطبيب بييو» رأسه منهما، يواسيها في أدق اللحظات الحرجة.

المشرفة-الفرج: بعد التأثير الكبير الذي أحدثته قصة مدرب الخيول حسن بوشقور مع حصانه (بييو)، لم يستطع المصور جيريمي ليمبين إلا أن يأخذ نفساً عميقاً ويرافق ذاك «الحصان الطبيب»، الذي غدا واحداً من الكوادرات الطبية في مستشفى كاليه، بفرنسا، ويرصد روعة التفاعل الإيجابي بين الإنسان والحيوان، على أسرة المرض، بل وحتى بعد مغادرتهم الحياة.

تقاليد ومشاهد من الحياة الاجتماعية حول العالم تحت سقف اكسبوجر 2022

- شعب النينيتس في القطب الشمالي.. وطريق هجرتهم السنوية الطويل
- اندونيسيا.. مزارع الملح الغائرة في القدم، واحتفالات غالونجان
- مواكب الأمريكان.. مسيرات شعبية للاحتفاء بالأعياد والمناسبات
- لا ساب.. ثقافة الملابس الأنيقة في الكونغو رفضاً للدونية في وجه الاستعمار

لها تأثير كبير على النخبة هناك، لمحاربة وتقاليد شعبية في الاحتفال بالأعياد أو المناسبات الدينية هناك.

كما يزخر مهرجان التصوير الدولي بالعديد من المشاهد الاجتماعية الأخرى، كثقافة «لا ساب» وتعني الملابس الأنيقة، التي يصورها المصور طارق زبيدي، ضمن معرضه «الأنيقون: سيدات وسادة الكونغو»، حول معتني هذه الثقافة في الكونغو، حيث كان

العام، وغيرها من المواكب التي تعبر عن عادات وتقاليد شعبية في الاحتفال بالأعياد أو المناسبات الدينية هناك.

كما يزخر مهرجان التصوير الدولي بالعديد من المشاهد الاجتماعية الأخرى، كثقافة «لا ساب» وتعني الملابس الأنيقة، التي يصورها المصور طارق زبيدي، ضمن معرضه «الأنيقون: سيدات وسادة الكونغو»، حول معتني هذه الثقافة في الكونغو، حيث كان

بالألوهة، ودعوتهم وكذلك أرواح الأجداد للسكن في منازل ذريتهم.

ومن الولايات المتحدة الأمريكية، يكشف المصور البريطاني جورج جورجيو، في معرضه «مواكب الأمريكان» صوراً لجموع غفيرة خرجت ضمن 26 مسيرة شعبية جابت أنحاء الولايات المتحدة، كموكب مهرجان كرانبري، في وارنر، ويسكونسن في العام 2016، وموكب القديس باتريك، في بيوريا، إلينوي، في ذات

إلى بالي، حيث يأخذ مصور الرحلات، وراوي القصص جوردان هاموند، الجمهور إلى مشاهد اجتماعية لحياة لسكان هناك، كصورة للمرأة تعمل كمزارعة ملح، تهز مياه البحر التي جمعتها مؤخراً عن الشاطئ الرملي الذي بات مسطحاً بمرزعتها في مدينة كوسامبا، بحيث تركز هذه العملية عدة مرات قبل أن تتم إزالة الرمال منها للحصول على حبيبات الملح، علماً أن مزارع الملح في هذا الشاطئ يعود تاريخها إلى أكثر من 1000 عام.

الذي يتميز بالبرد القارس ودرجة الحرارة التي تصل في فصل الشتاء الذي يستمر ثمانية شهور في العام إلى 50 تحت الصفر، تراقفها في بعض الأحيان زوابع ثلجية تحجب الرؤية وتعيق الحركة.

ويضع كوردان المشاهد في صورة قريبة جداً من حياة شعب النينيتس الاجتماعية، وسفرهم الطويل وسط الظروف الصعبة، إلى جانب التعريف ببعض ثقافتهم في اللباس وغيره، كمعطف «ياغوكشا» النسائي، المصنوع من الفرو، ويصل إلى الركبة.

•• المشاركة - الفرّج: ينقل مهرجان التصوير الدولي «اكسبوجر 2022» المقام حتى 15 من الشهر الجاري، في مركز إكسبو المشاركة، مشاهد من ثقافات وحضارات متنوعة، إذ يستضيف أعمال مصورين أمضوا سنوات طويلة من حياتهم في توثيق تراث وعادات شعوب وقبائل ومجتمعات كل قارات وبلدان العالم.

ومن بين المشاهد الاجتماعية التي يضع «اكسبوجر 2022» الزائر أمامها، ما نقله مصور المناظر الطبيعية والسفر الروسي، دانيال كوردان، عن حياة شعب النينيتس، السكان الأصليين في شمال روسيا في القطب الشمالي، في معرضه «رغيش. طريق المنزل الطويل»، والذي يستعرض خلاله صوراً متنوعة، عن الهجرة السنوية لسكان من منطقة يامال في روسيا.

تأخذ الصور الزائر إلى ذلك العالم البعيد،



منوعات

الفكر

31



رانيا يوسف... عازفة بيانو في (عالم ثاني)

قاد المخرج المصري عبدالعزيز حشاد أخيراً انطلاق تصوير المشاهد الأولى من العمل الدرامي الجديد (عالم ثاني)، داخل شقة في مدينة 6 أكتوبر (على أطراف القاهرة).

وفيما قال المؤلف إسلام محمود يوسف في تصريح: (انتظروا دراما مختلفة وجديدة على الجمهور العربي، تحمل الكثير من المفاجآت)، كشفت مصادر في الشركة المنتجة عن أن الفنانة رانيا يوسف، ستؤدي دور عازفة بيانو، اسمها (نغم)، وتعرض للكثير من المواقف في مشاهد العمل. (عالم ثاني)، الذي يعتمد على الإشارة والتشويق، يُشارك في بطولته كل من فريال يوسف، صوفيا، نضال الشافعي، فراس سعيد، نبيل نورالدين، محمد عامر، سميرة صدقي، تميم عبده، إلهام عبدالبديع، مروة عبدالمع، حسام فارس، أيمن عزب ومصطفى حشيش.



شذى تتعرض لمحاولة سرقة

روت الفنانة شذى تفاصيل تعرضها لمحاولة سرقة أثناء قيادة سيارتها على الطريق الدائري من قبل مجهول، وفضلت المحاولة ولاذ اللص بالفرار، وقالت: ما حدث أنني كنت أقود سيارتي على الدائري في طريقي للمهندسين، وفوجئت بشاب يقترب من السيارة ويحاول فتح الباب، رغم زحام الطريق وسير السيارات ببطء شديد.

وأضافت شذى: من حسن حظي أن باب سيارتي أُغلق تلقائياً، مما جعل الشاب يفر هارباً، والغريب أن ذلك حدث أمام أعين الناس، وأصبحت بتوتر شديد، وذلك كان سبباً في عدم تفكيرى بتصوير هذا الشاب من السيارة خوفاً من إيذائي، كما لم أفكر في عمل محضر بسبب التوتر والخوف الذي عشته في تلك اللحظات، معربة عن صدمتها من الحادث الذي جرت تفاصيله على مرأى الناس.

وطرحت المطربة شذى مؤخراً أحدث أغنياتها التي تحمل اسم (اشتغالة ولا لا)، على موقع (يوتيوب)، وصفحات مواقع التواصل الاجتماعي، والأغنية كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع جيزو.

(المشرحة) تجربة جديدة عليّ تماماً، وأتمنى أن يعجب الجمهور

درة: الكاهن.. يناقش قضية مهمة للغاية

لم تتوان يوماً في أن تطور من نفسها وتعمل على تحسين موهبتها التي لم تفشل يوماً في إعجاب الجمهور، حتى استطاعت أن تصل إلى قمة النضج الفني في فيلم "الكاهن"، فقد فاجأت جمهورها بأداء مبهر، وخاضت مبارزة تمثيلية أمام عمالقة ولكنها خلقت لنفسها المساحة لتظهر من بينهم ظهور مميز يشيد به النقاد والجمهور، هي الفنانة درة التي كان معها هذا الحوار للوقوف على تفاصيل كواليس فيلمها الجديد "الكاهن" ..

• في البداية ماذا عن أمنياتك لعامك الجديد؟
- أمنياتي لا تتغير من عام لآخر، أتمنى السعادة والصحة لأنها مهمة للغاية وأيضاً السلام النفسي.

• تظهرين في فيلم "الكاهن" بدور صحفية.. كيف ترين هذه المهنة؟
- أرى أنها مهنة صعبة مثل مهنة الفنان بالضبط، لكن الجمهور لن يرى ممارستي للعمل الصحفي داخل الفيلم، بل سيرى أكثر رحلتي للبحث وإثبات حقيقة بعينها.

• حديثك عن "الكاهن" يملأه الحماس.. ما السر في ذلك؟
- الكاهن تأجل كثيراً، وكنت أود أن أتواجد في السينما قبل نهاية العام، كما أنني أرى أن الفيلم يناقش قضية مهمة للغاية، وبه رسالة يجب الالتفات لها.

• الفيلم يضم نجومًا كبار مثل حسين فهمي ومحمود حميدة.. ماذا عن الكواليس معهم؟
ل- يوجد أجمل من التعامل مع الأستاذ حسين فهمي والأستاذ محمود حميدة، سواء أمام الكاميرا أو خلفها، تعلمت منهما كثيراً، وأهم شيء تعلمته الانضباط والالتزام، كما أن دمهما خفيف جداً.

• كيف رأيت وجود كنعنر نسائي وحيد في الفيلم بجانب نجوم

كبار؟

- كانت مسئولية كبيرة، ولم يكن هناك "دلع" لي بصفتي العنصر النسائي، وقد تم معاملتي مثلهم تماماً.

• هل استعنت بدوبليجة بسبب مشاهد الأكشن في الفيلم؟
- كانت هناك دوبليجة تأتي بالفعل، لكن المخرج عثمان أبو لبن جرب معي، وبالفعل استطعت أن أقوم بكل مشاهد الأكشن، فلم نستعن بهذه الدوبليجة، والسيارة انقلبت بي، لكن عموماً لم أتعرض لإصابات بالغة فقط كدمات.

• ماذا عن ظهورك بدون مكياج داخل الأحداث؟
- أنا ممثلة، وأرى أن الممثل لا يجوز أن يعتمد على مكياج، فلا يعقل أن أكون أجسد دور فتاة تعرضت لحادثة ودخلت المستشفى وأظهر بمكياج أو شكلي جميل، لا بد أن يكون هناك كدمات وجروح وذلك الطبيعي لأي ممثلة في العالم.

• حديثنا عن مسلسلك الجديد "المشرحة"؟
المشرحة ينتمي لأعمال الربيع وهو تجربة جديدة عليّ تماماً، وأتمنى أن يعجب الجمهور.

• في النهاية.. كيف يدعمك زوجك هاني سعد؟
هو دائماً يدعمني ويساندني، وتقديره لمهنتي وصعوباتها في حد ذاته يعد دعماً كبيراً.

أنا ضد الهجوم الذي تعرضت له الفنانة منى زكي

أحمد رزق: من ينتقد عملاً فنياً يجب أن يكون مثقفاً

بهذا الشكل لأن التصنيف من وجهة نظري ينقسم إلى قسمين، سينما جيدة أو غير جيدة والذي يهمني في المقام الأول في قبول أي عمل أقدمه أن يقدم محتوى جيد ومميز للمشاهد وليس أكثر من ذلك بالإضافة إلى أن المخرج السينمائي هو الذي يتبنى الفكرة ويطرحها داخل العمل وما يهمني كممثل هو أن يقوم بطرحها بشكل جيد لكي تحقق النجاح المطلوب.

وأضاف: أنا ضد الهجوم الذي تعرضت له الفنانة منى زكي خاصة أنها تعد من الفنانات اللاتي من الصعب أن نجد مثلها كثيراً في الوقت الحالي. وعن ارتباط نجاح العمل السينمائي بالسوشيال ميديا قال: أرى أنه ارتباط ظاهري لأنه من الممكن أن يكون الفيلم ليس لديه مقومات النجاح ويتم توجيه السوشيال ميديا على أنه فيلم ناجح ولكن لدي رأي في نجاح أي عمل فني من عدمه هو نجاحه بقدر العمل الفني ويستطيع من خلاله نقد محتوى ومضردات الفيلم سواء الصورة أو

أكد الفنان أحمد رزق أن السينما المصرية تشهد تلك الفترة حالة من الرواج بشكل كبير عن ما سبق وهو يؤثر بشكل جيد على صناعة السينما في مصر. وقال "رزق": ما يعرض حالياً في السينما نوعيات مختلفة من الأفلام تناسب كل من يشاهدها، وكل جمهور أصبح له اختيار في نوع الفيلم الذي يقدم له ويتناسب مع تفكيره وهذا جيد للغاية أن يجد المشاهد نفسه في هذه النوعية من الأفلام التي تعرض له. وعن مصطلح السينما النظيفة قال "رزق": أنا لا أصف السينما



الغذاء

السبانخ .. مثالية للحفاظ على ضغط الدم الطبيعي



أعلنت الدكتورة ليرا لافسكي، خبيرة التغذية الروسية، أن السبانخ يساعد على الحفاظ على مستوى طبيعي لضغط الدم. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الفوائد العديدة للسبانخ في حالة تناوله بصورة دورية منتظمة. وتقول، "السبانخ، مستودع لمواد مفيدة. وهو مفيد بصورة خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في القلب والأوعية الدموية، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، اللذين يساعدان على الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي واسترخاء عضلات القلب".

وتضيف، "يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف الغذائية، أي أن له تأثيراً إيجابياً في عمل الأمعاء ويقيده في الوقاية من الإمساك. كما أن تناول السبانخ دورياً له تأثير إيجابي في صحة الجهاز الهضمي. وأن الكاروتينات التي يحتويها هي مضادات أكسدة قوية. لذلك على كل من يرغب بالحفاظ على حيويته وشبابه في جميع مراحل العمر، تناول السبانخ بانتظام". وتشير الخبيرة، إلى أن "السبانخ مفيد للمرضى لأنه يحتوي على فيتامين C الذي يساعد على تقوية منظومة المناعة في فترة المرض. ولكن يجب ألا ننسى أن السبانخ يحتوي على العديد من الأوكسالات، لذلك على من يعاني من مشكلات في الكلى، تناوله بكميات صغيرة ومحدودة".

تقرير يحذر: الوجبات السريعة يمكن أن تسبب العمى!

كشف تقرير حالة مروعة نُشر في مجلة حوليات الطب الباطني، أن العيش على نوع معين من الطعام يمكن أن يسبب العمى. وعلى عكس الأوجاع والآلام الروتينية في الجسم، نادراً ما تنبهك عيناك إلى المشاكل. وهذا يجعل من الصعب تحديد فقدان البصر حتى فوات الأوان. ووفقاً لتقرير حالة، فإن إحدى الطرق التي يمكن أن تعرض صحة عينيك للخطر هي اتباع نظام غذائي من الوجبات السريعة. وأصيب مراهق بالعمى بعد سنوات من تناول الوجبات السريعة، وفقاً لتقرير الحالة المنشور. ودفع هذا الاكتشاف أطباء العيون في بريستول للتحذير من المخاطر بعد أن اعتنىوا بالشاب الذي ساءت حالته تدريجياً إلى درجة العمى الذي لا يمكن إصلاحه.

وأبلغ باحثون من مستشفى بريستول للعيون، المملكة المتحدة، عن حالة مريض يبلغ من العمر 14 عاماً زار طبيب لأول مرة ويشكو من التعب. ويصرف النظر عن وصفه بأنه "صعب الإرضاء"، كان لدى الصبي مؤشر كتلة جسم طبيعي (BMI) ولم يتناول أي أدوية. واعترف المراهق أنه منذ ترك المدرسة الابتدائية، عاش على نظام غذائي من البطاطس المقلية والخبز الأبيض واللحوم المصنعة. وعلى الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم لديه طبيعي ولم يتناول أي دواء، فقد وجدت الاختبارات أن الجسم يعاني من نقص في الفيتامينات مع انخفاض مستوى فيتامين B12 وفقر الدم الكبير - وهي حالة تؤدي إلى زيادة عدد خلايا الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي. وتابع التقرير الطبي أنه نتيجة لذلك، تم إعطاؤه حقن فيتامين B12، وتناول المكملات الغذائية وإعطاؤه مضاد غذائي - لكنه لم يلتزم بالعلاج الموصى به.

وبعد عام، عاد الشاب إلى المستشفى لأنه أصيب بفقدان السمع وضعف البصر، لكن الأطباء لم يتمكنوا من إيجاد سبب. وقال التقرير إنه بحلول سن السابعة عشرة، أصبحت رؤية المريض أسوأ بشكل تدريجي، لدرجة العمى. واعتترف الصبي أنه تجنب الأطعمة ذات القوام المعين وتناول الأطعمة السريعة نفسها لأكثر من عقد. ومن خلال التحقيق في تغذية الصبي، وجد الأطباء نقصاً في فيتامين B12 وفيتامين (د)، وانخفاض كثافة المعادن في العظام، وانخفاض مستويات النحاس والسيلينيوم، ومستوى عالٍ من الزنك. وبحلول الوقت الذي تم فيه تشخيص حالته، كان المريض يعاني من ضعف دائم في الرؤية. وحذر التقرير من أن الضرر البصري المرتبط بالتغذية يجب أن يأخذ في الاعتبار دائماً من قبل الأطباء الذين يعثرون على أي مريض يعاني من أعراض بصرية غير مبررة. وقال التقرير: "إن المخاطر المرتبطة بسوء صحة القلب والأوعية الدموية والسمنة والسرطان المرتبطة باستهلاك الوجبات السريعة معروفة جيداً، لكن سوء التغذية يمكن أن يلحق الضرر الدائم بالجهاز العصبي، وخاصة الرؤية. من المحتمل أن تكون الحالة قابلة للعكس إذا اكتشفت مبكراً. ولكن إذا تركت دون علاج، فإنها تؤدي إلى العمى الدائم". وقال الدكتور دينيز آتان، المعد الرئيسي للدراسة: "رؤيتنا لها تأثير كبير على نوعية الحياة والتعليم والتوظيف والتفاعلات الاجتماعية والصحة العقلية. هذه الحالة تسلط الضوء على تأثير النظام الغذائي على الصحة البصرية والجسدية، وحقائق أن تناول السرعات الحرارية ومؤشر كتلة الجسم ليسا مؤشرات موثوقة للحالة التغذوية".



بيري، التيمية الرسمية لدورة ألعاب الكومنولث في برمنغهام 2022، تقف خارج قصر باكنغهام في لندن 14 فبراير

قرأت لك

الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفستران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزناً أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفستران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفستران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة). أكثر من تلك التي تناولت نظاماً غذائياً بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلاً على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضاً من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

سؤال وجواب

• صاحب رواية الحرب والسلام.

- تولستوي

• ما هو الميزان الصري الذي ترد إليه الكلمات؟

- الفاء والعين واللام (فعل)

• ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

- رعييل

• ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

- كوكبه

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفرة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشفت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفا بلبس ملابس الضابط.. فقالت: ياخير!! جئت ليأكلني!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالني لاتخافى متى.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمانت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعدته مع فرفرة.. خرج ليعاين البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصولاً إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الأرض وصاح قائلاً.. كان هنا ثعبان!! لا بد ان يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحر، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفرة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيداً حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحت في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفرة قائلاً: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعا كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعدته: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفرة: لا تتركي الشباك مفتوحة عند النوم!!

